

인산의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

30
INDUSTRY

죽염산업화 30년
더욱 도약하는 인산가

15
SPECIAL

건강한 삶의 비법
홍화씨에서 찾다

37
INSAN PEOPLE

중후한 꽃중년에서
딸바보가 된 박상원

120년 건강본가
인산家
INSANCA



가을비에 나뭇잎들은 울고 있네요

술한 인연들과 어렵사리 이별한 뒤 세속을 등지고 산으로 들어가 머리 깎고 스님이 된 어느 비구니比丘尼, 끝없이 나고 죽는 생사대사生死大事의 문제를 해결하기 위해 길을 찾아, 길을 인도해 줄 스승을 찾아 전국 방방곡곡을 돌아다니는 운수행각雲水行脚이 마침내 금강산에 다다라 기쁜 마음으로 그곳에 깃들게 되었다.

지상 최고의 별천지別天地요, 극락세계極樂世界라 여겨지는 금강산의 한 암자에서 10여 년 동안, 자신 속에 내재한 부처의 속성을 찾아내 더 훌륭한 존재로 승화 완성시키기 위해 부단한 정진을 거듭하여 마침내 어느 경지에 다다른 어느 날, 초가을 비에 젖어 울고 있는 나뭇잎들의 울음소리 너머로 들려오는 묘음妙音을 듣게 되고 한때 무성하던 나뭇잎들이 모든 활동을 마무리하고 고요의 세계로 들어가는 제법諸法の 실상實相을 보게 된다.

그녀는 허망한 모습으로 가득 찬 세상 너머 여여如如한 존재의 실상을 보는 순간 자신을 에워싸고 있던 고정관념의 두꺼운 틀이 깨지며 해탈解脫의 기쁨을 만끽하는 동시에 그동안 있고 살았던 평범한 한 여성으로서의 삶의 고독이 물밀듯이 밀려오며 견잡을 수 없는 눈물이 하염없이 흐르는 것을 어찌지 못한 채 가사가 폭 젖는 것을 몰끄러미 보고만 있었다. 문득 사위四圍가 오로지 고요하기만 한 적멸의 세계에 드니 무한한 기쁨과 한없는 슬픔이 뒤섞여 한꺼번에 밀려와서 자기도 모르게 소리 없이 줄줄 흐르는 눈물을 주체할 길이 없었던 것이다.

연대가 분명하지 않은 조선조의 비구니로서, 혜정慧定이라는 법명法名을 가진 스님의 '추우秋雨雨'라는 제목의 시이다. ☺

九月金剛蕭瑟雨 雨中無葉不鳴秋
十年獨下無聲淚 淚濕袈裟空自愁

구월금강소슬우 우중무엽불명추
십년독하무성루 누습가사공자수

구월이라 가을 금강산에 쓸쓸한 비가 내리니
비에 젖은 나뭇잎들, 다 같이 울고 있네요
십년 동안 외로움에 소리 없이 흐르는 눈물로
늘 가사를 흠뻑 적시며 깊은 시름에 잠깁니다

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수) **출** 김윤세



30년 동안 미네랄의 중요성을 강조해 온 죽염산업화 주인공 김윤세 회장이 55가지 미네랄이 함유된 죽염 덩어리를 들고 보이고 있다.

죽염은 인산의학의 실체다!

소금 속 미네랄 성분에 주목해야 한다고 30년 전부터 이야기한 사람이 있습니다. 죽염은 인체에 필요한 55가지 미네랄이 들어 있는 미네랄 덩어리라고 30년 동안 이야기한 사람이 있습니다.

아버지 인산仁山의 의학이론을 이어받아 죽염을 산업화한 사람이 지난 30년 동안 우리 눈앞에 죽염을 들고 서 있습니다.

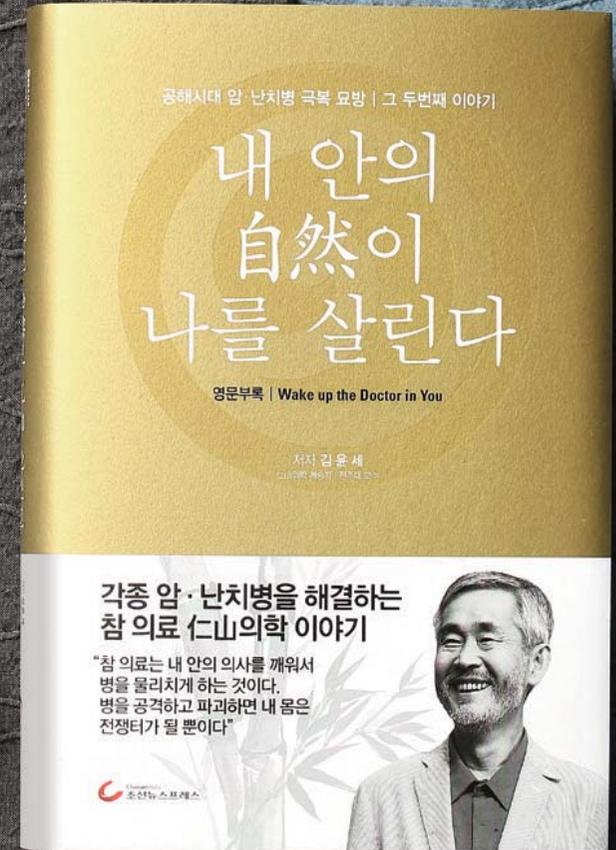
죽염은 인산의학의 실체입니다. 01

글 박홍희(건강 칼럼니스트)

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

인산의학 계승자 김윤세 회장이 전국에서 진행한 인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 칼럼 42편 엄선

※부록 : 인산의학 특강 영문본 33편 수록



공해시대 암·난치병 극복 묘법 | 그 두번째 이야기

내 안의 自然이 나를 살린다

영문부록 | Wake up the Doctor in You

저자 김윤세
대우증권 회장, 仁山대 교수

각종 암·난치병을 해결하는
참 의료 仁山의학 이야기

“참 의료는 내 안의 의사를 깨워서
병을 물리치게 하는 것이다.
병을 공격하고 파괴하면 내 몸은
전쟁터가 될 뿐이다”

조인뉴스프레스



₩25,000



15

02

건강한 삶을 위한 이정표

가을비에 나뭇잎들은 울고 있는데요

08

독자의견

09

브리핑

지리산룻지, 지리산 등산
10월 13일부터 3일간 진행

10

핫뉴스

인산가, 로컬푸드 운동본부와 업무협약

14

말씀의 재발견 (24)

“수십 년 묵은 病을 하루아침에 고치겠다고?”

15

SPECIAL 건강한 삶의 비법 홍화씨에서 찾다

Part 1 《신약본초》에 언급된 홍화씨

Part 2 과학적으로 분석한 홍화씨 파워

Part 3 홍화씨 맛있게 먹는 법

22

죽염 라이프

우리 집 상비약 ⑥ 코를 찌르는 액취증 잡는 법

23

세상에 꼭 알려야 할 이야기

참의료를 깨달은 사람은
살길이 보이고 또 열린다

30

제30회 죽염의 날

땀으로 빛은 죽염산업 30년
‘활인구세’ 인산가는 계속 도약

34

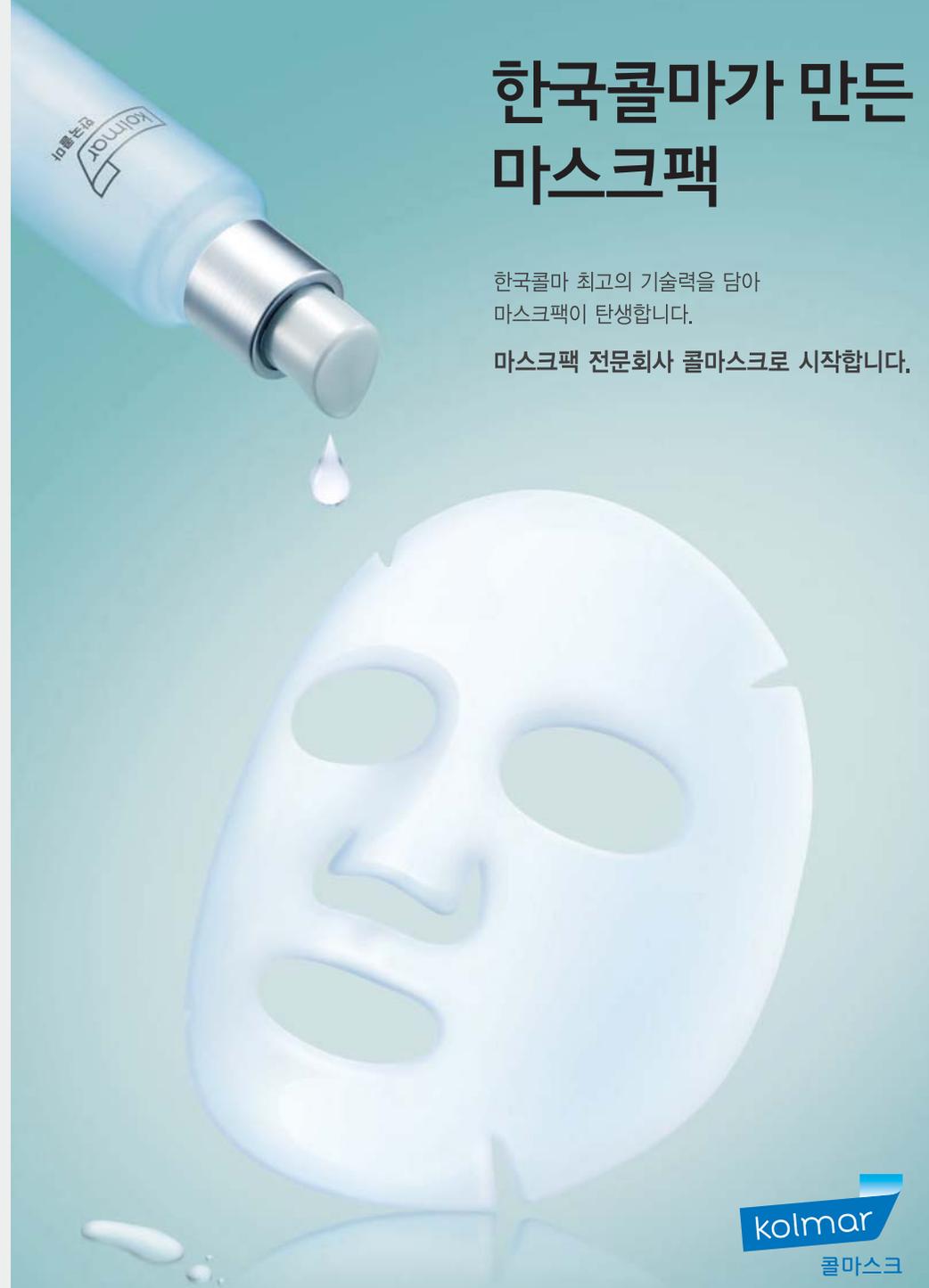
죽염산업화 30주년 특별기획

소금섭취량 새로운 기준 제안

37

인산을 닮은 사람

중후하고 반듯한 꽃중년에서
부성에 넘치는 딸바보가 된 박상원



한국콜마가 만든 마스크팩

한국콜마 최고의 기술력을 담아
마스크팩이 탄생합니다.

마스크팩 전문회사 콜마스크로 시작합니다.

kolmar
콜마스크



40
눈여겨보니-지리산자연학교 8박 9일 캠프
 자연 속에서 자연과 함께
 우리 모두 인산 스타일 ♪

48
인산가 초대식
 '요리명장' 박효남 세종호텔 총주방장의 죽엽예찬

54
포커스-가을 싹뜸
 잃었던 기를 되살린다
 뜨거운 맛 한번 보시죠

58
웰빙라이프
 인산가 유황 발마늘과 죽염
 함께 먹으면 몸이 달라집니다

64
1박 2일 캠프 현장
 여름을 보내고 가을 맞이하고
 스트레스 보내고 힐링 '영접'

70
김윤세의 壽테크-老子 건강학
 '진실한 말은 아름답게 꾸미지 않는다'

74
김재원 칼럼-싱거은 세상에 보내는 짹짹한 이야기 (60)
 암, 알려야지
 암 걸리면 널리 알려야지

76
북리뷰
 21년 인산인 박흥희 이사,
 다섯 번째 시집 《사랑의 발견》 출간

81
공연
 父情과 夫情을 담은 연극 〈동치미〉

94
인산가 전문대리점
 지난 5월 오픈한 부산 금정대리점

96
우성숙 원장의 꽃Say
 아름다워지기 위해 선택한
 먹는 화장품



월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 活人救世 정신과 그의 의료철학을 추구하고 있습니다. 인산 선생이 완성한 동서고금 東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

발행일 2017년 9월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록 서울시 등록번호 라-07328 통권 248호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL.1577-9585 FAX 02-732-3919 *인산가의 건강 매거진 (인산의학)은 집간행윤리위원회의 실정요강을 준수합니다. *(인산의학)의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다. *(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허기없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유 암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료 救療 경험에서 비롯된 각종 신약 神藥과 모방 妙方이 담긴 저서 《神藥》. 이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 각종 질병과 난치병을 치유하는 올바른 길이 되고 있다



인산 김일훈 口述
 김윤세 著·인산가 刊
 608쪽·₩20,000

1986년 초판 이래 65만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《神藥》. 이제 인산가의 고전으로 정립되며 수많은 이에게 인산의학의 진리를 전하고 있다. 인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 영묘한 인산 싹뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단·삼보주사 등 심오한 신약 神藥의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료 救療 경험이 바탕을 둔 약론은 자연이 곧 신약임을 얘기한다. 한국산 자연물의 약성 藥性이 각종 질병과 암을 이길 수 있는 의론임을 입증하고 있다. 신비롭지만 구체적이고 난해하지만 명확한 인산 선생의

의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 흥미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다.

주요 내용 만병의 예방 치료제 죽염 | 암독 癌毒의 통치약, 오핵단 | 암을 해결하는 집오리의 뇌수 | 백혈병을 낮게 하는 노나무 | 최고의 위장약, 수영 | 속골신약 續骨神藥, 홍화씨 | 최고의 종착약, 유근피 | 당노약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액 靈液, 감로 자정수 | 오장육부 五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통·관절염·두통·협압·중풍의 치료법

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자 엽서를 보내주신 분 중 선정되신 분께는 고마움세트를 드립니다.

매거진 《인산의학》에서는 매달 인산가 회원들의 체험 사례를 모집합니다. 인산가 제품을 활용한 나만의 레시피가 있으신 분, 인산가와 특별한 인연이 있으신 분 등 어떤 이야기라도 좋습니다. 사례를 보내주신 분 중, 《인산의학》에 사진과 함께 체험 사례가 게재될 경우 10만~30만 원 상당의 인산가 제품(죽염 및 장류에 한함)을 드립니다. 꼭 연락처를 적어 보내주세요.

보내실 곳

우편 서울시 중로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층
이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr

《인산의학》 8월호에 대한 독자의견



'우성숙 원장의 醬Say'를 읽다 보면 절로 미소가 지어 집니다. 직접 겪은 일들을 통해 죽염과 인산의학에 대해 알려주니 매우 좋습니다. 지난날 음식의 맛에 대한 에세이를 읽고, 저도 죽염을 넣어 참맛 나는 음식을 만들어 먹고 싶다 생각했습니다.

(김숙자·경기도 부천시 소사구)



한 권의 잡지 안에 다양한 소식이 담겨 있어 매달 흥미를 갖고 읽고 있습니다. 특히 힐링캠프 참가자들의 모습과 인터뷰가 실린 기사를 꼼꼼히 보는데, 죽염과 인산가 제품의 효과를 경험하신 분들의 이야기라 더 믿음이 갑니다.

(이태림·서울 용산구 보광로)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

지리산롯지, 지리산 등산 10월 13일부터 3일간 진행

지리산롯지는 단풍이 절정을 이루는 오는 10월 13일부터 15일까지 지리산 천왕봉 등산 행사를 진행한다. 이번 지리산 등산 행사는 백무동 들머리에서 출발해 지리산 정상인 천왕봉(1,915m)까지 왕복 15km 산행을 한다. 첫날 지리산롯지에서 오리엔테이션과 함께 여장을 풀 뒤 다음날 아침 6시부터 등산이 시작된다. 마지막날 아침에는 인산의학 힐링특강도 마련돼 있다. 



8박 9일 지리산자연학교 참가자들이 지리산 노고단에서 기념 촬영을 하고 있다.

지리산 천왕봉 등산 일정

일시 10월 13~15일(2박 3일)

참가비 1인당 15만 원(2박 3일 숙식 및 간식, 가이드 포함)

준비를 세면도구, 등산복/등산화, 편한 옷, 모자, 배낭, 물컵, 우의, 우산 등

모집인원 선착순 45명 참가문의 055) 963-9788(인산가 지리산롯지)

인산가 단신

진주시청, 인산가 힐링투어

경상남도 진주시는 진주시청 공무원 관내 읍·면 공무원이 참여하는 인산가 힐링투어를 인산연수원에서 진행한다. 이번 투어에서는 인산가 소개와 죽염 장류 제조장 등을 견학한다. 총 160여 명이 참여하는 이번 힐링투어는 2회에 걸쳐 진행되며, 1차는 9월 6일, 2차는 9월 13일에 갖는다.

글로벌아합창단, 인산가 건강여행

충청남도 천안시 소재 글로벌아 성인합창단은 9월 15일부터 16일까지 인산연수원에서 건강여행을 진행한다. 합창단원 45명이 참여하는 이번 캠프는 친목 행사와 죽염요리 섭생 체험 등을 할 예정이다.

대구미술치료연구소 캠프 진행

대구 미술치료연구소는 9월 1일부터 3일까지 대구 미술치료연구소에서 미술치료에 대해 교육하는 합숙캠프를 진행한다.

효사미 회원들, 인산가 힐링캠프

경기도 수원시 소재 효사미 회원 20여 명은 9월 2일부터 3일까지 경남 함양군 삼봉산에 위치한 인산연수원에서 지리산 인산가 힐링캠프를 연다. 캠프에 참가한 회원들은 친목 행사, 인산가 안내 동영상 시청, 죽염제조장 견학 등을 하게 된다.

9월 인산가 주요행사 및 강연일정

		1		2		
3	4	5	6	7 백문소 전주지점 강연(김종호 상무)	8	9
				263차 1박 2일 힐링캠프		
10	11	12 남원지점 강연(우성숙 원장) 왕징지점 강연(장재홍 이사) 울산지점 강연(김종호 상무)	13 대구지점 강연(김종호 상무)	14 대전지점 세미나 및 서식회 부산지점 강연(유승욱 상무) 광주지점 강연(우성숙 원장) 부산지점 강연(박영보 부장) 인천지점 강연(김종호 상무)	15	16
				지리산롯지 가을 트레킹		
17	18	19 강남지점 강연(박영보 부장)	20 강북지점 강연(김종호 상무) 전국지점 강연(투어) (대전, 대구, 광주, 전주, 남원)	21 세종지점 강연(박영보 부장)	22	23 추분
				264차 1박 2일 힐링캠프		
24	25	26 전국지점/부산지사 강연(투어/부산, 울산)	27 강북지점 강연(김종호 상무)	28 대전지점 세미나 및 서식회	29	30

인산가, 로컬푸드 운동본부와 업무협약 생산자와 소비자의 ‘원원’ 보인다



(왼쪽부터) 이경희 로컬푸드 운동본부 상임대표, 서규용 명예회장, 김윤세 인산가 회장, 천두영 사장이 업무 협약증서를 들어 보이고 있다.

지난 8월 4일 경남 함양군 인산연수원에서 인산가와 (사)로컬푸드 운동본부 간의 업무 협약식이 진행됐다. 양측은 ‘생산자와 소비자가 상생하는 가운데 건강한 먹거리 제조 환경을 조성한다’는 공동의 목표를 정하고 상호 협력하기로 약속했다.

로컬푸드 운동본부는 지역에서 생산한 농산물을 지역에서 소비함으로써 유통 과정을 단순화하여 생산자의 소득증대를 돕고 소비자는 신선한 농산물을 섭취하자는 운동을 펼치고 있다. 각 지역별로 약 20명의 상임대표가 활동하고 있으며 이날 협약식에는 서규용 명예회장(전 농림식품부 장관)과 이경희 상임대표가 참석했다. 인산가에서도 김윤세 회장, 천두영 사장, 정병조 부사장을 비롯해 여러 임직원이 뜻깊은 자리에 함께했다.

“인산가야말로 로컬푸드 실천하는 기업”

로컬푸드 운동본부는 관련 기관 및 기업과의 협조를 통해 로컬푸드 운동을 사회 저변에 정착시키는 역할도 하는데, 인산가와의 협약 역시 그 일환으로 이

뤄졌다. 인산가는 농약과 화학약독의 폐해로부터 국민 건강을 지키고 미네랄이 풍부한 죽염과 전통 장류 및 천연 자연물을 이용한 건강한 먹거리를 생산함으로써 예전부터 로컬푸드 운동을 실천해 온 기업이다.

김윤세 인산가 회장은 “로컬푸드 운동이 우리나라 농촌 발전에 기여할 뿐 아니라 농촌 생산물을 같은 지역의 소비자가 더 좋은 가격에 구매할 수 있게 하니 모두에게 좋은 일이 아닐 수 없다”며 “로컬푸드 운동의 이념과 소기의 목적 달성에 힘을 보탬 수 있게 돼 기쁘게 생각한다”고 소감을 말했다.

경작자는 가격 더 받고 소비자는 저렴하게 구입

서규용 로컬푸드 운동본부 명예회장은 “인산가야말로 오래전부터 지속적으로 로컬푸드 운동을 실천하고 있는 기업으로 알고 있다”며 “인산가 같은 기업과 함께라면 로컬푸드 운동을 더 발전시킬 수 있을 것 같아 기쁘고 힘이 된다”고 말했다.

로컬푸드 운동은 한마디로 직거래 장려 운동이다. 생산자는 농작물 판매가를 12% 더 받을 수 있고, 소비자는 15% 더 저렴하게 신선한 식품을 구매할 수 있다. 죽염 및 장류를 비롯한 건강 먹거리를 직접 제조해 유통 마진 없이 소비자에게 판매하는 인산가의 경영모토와도 부합된다. 협약식에서 양측 대표들은 소비자를 우선으로 생각하자는 데 뜻을 모으고, 앞으로 더욱 긴밀히 협조해 공동의 과업 달성을 다짐했다.  글 김효정 사진 조현호

로컬푸드 운동본부는 로컬푸드 운동(반경 50km 이내에서 생산된 믿을 수 있는 친환경농산물을 해당 지역에서 소비하는 것에 대한 국민적 관심을 높이고, 농업의 회생과 지역사회 발전에 기여할 목적으로 2009년 11월 설립된 사단법인이다.



“수십 년 묵은 病을 하루아침에 고치겠다고?”

“귀하는 연세는 지긋하지만 마음은 젊은이처럼 조금합니다.
그처럼 오랜 세월 동안 위장병과 함께 동거해 왔는데
수십 년 묵은 병을 어찌 하루아침에 고칠 생각을 합니까?”
- 인산 김일훈 상담록, 《건강저널》 1990년 11월호

기적의 알약은 없다

윗글은 인산 선생 생존 시 60세 남성이 본인의 지병인 만성 위장병을 상담하던 중 '시원한 치료 방법'은 없는지 선생께 물었고, 이를 듣고 난 선생의 답변이다.

오랜 시간 잘못된 습관 등으로 고질화된 질병을 하루 아침에 고쳐주길 바라는 욕구는 어디에서 오는가. 내 몸을 유해한 환경과 그릇된 습관에 노출시켜 문제가 생겼다면 우선적으로 유해한 환경을 개선하고 그릇된 습관을 바로잡는 일이 선행되어야 한다.

자동차 브레이크 패드가 마모돼 제동이 안 돼 미끄러지는 현상이 발생하는데도 브레이크 패드를 교체할 생각은 하지 않고 핸들만 이리저리 돌린다고 해서 문제가 해결되는 것은 아니다.

한 알만 먹으면 그 어떤 암·난치병도 고칠 수 있는 기적의 '알약'이 있으면 좋겠지만, 세상 어디에도 그런 약은 없다. 혹사라도 그런 약이 있다고 한들, 내 몸 건강 스스로 고치고 자 애쓰지 않는 사람에게까지 차례가 오진 않을 것이다.

꾸준함이 의사 선생이다

인산 선생은 마저 이야기한다. “귀하가 말하는 시원한 효과란 약 먹고 나면 금방 증세가 나타나는 약의 효과를 뜻하는 것이겠지요. 병을 완치할 생각이 있으면 끈질긴 정신으로 꾸준히 노력해야 합니다.”

필자는 지난 20여 년 동안 매달 건강 잡지를 만들어 오며 솔한 처방 체험사례를 취재했고 그 내용을 글로 옮겼다. 수많은 암·난치병 환자의 체험담을 곁에서 듣고 적었는데, 원고 마감을 끝내도 얼마 동안은 동병상련의 심정이 짝 사라지지는 않았다. 가족이든 친구든 아픈 사람이 곁에 있다는 것은 참 어렵고 힘든 상황임에 분명하다. 그들의 입으로 투병기를 듣는다는 것 역시 쉬운 일은 아니다. 다행스럽게도 필자가 취재한 많은 사람이 인산의학 등으로 새 삶을 얻은 경우가 잘못된 경우보다 훨씬 많았다. 다른 건 모르겠고, 암·난치병을 치유한 사람들의 한 가지 공통점이 있다. 그것은 꾸준함이다. 방법이 무엇이든 꾸준히 실천하는 사람들의 치료 결과가 그렇지 않은 사람보다 훨씬 좋았다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

SPECIAL
THEME

홍화씨



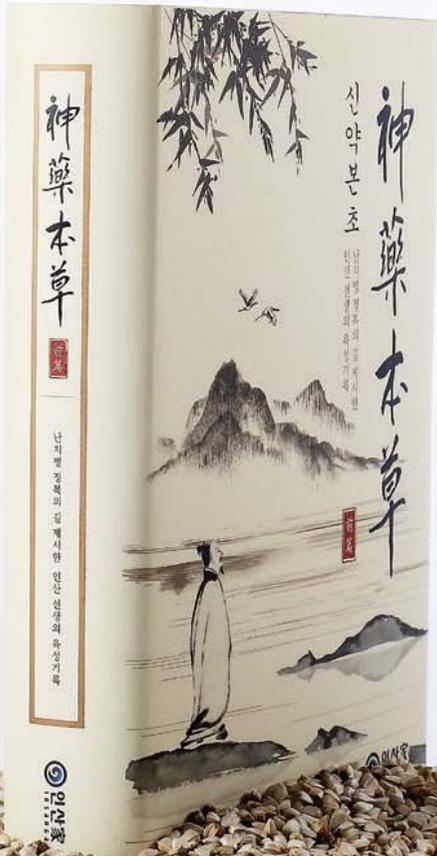
건강한 삶의 비법 홍화씨에서 찾다

건강하고 행복하게 오래 사는 것은 인간의 오랜 희망이죠. 100세 시대 도래로 오래 살기는 하지만 건강은 장담할 수 없습니다. 이번 9월호에서는 건강한 삶의 비법을 홍화씨에서 찾아보았습니다. 홍화씨가 장수의 신약인 이유와 현대과학으로 살펴보는 홍화씨의 효능에 대해 전하겠습니다. 그리고 홍화씨를 쉽고 간편하게 먹는 방법도 제안하겠습니다. 글 한성현 사진 양수열

인산 선생, 장수하는 데 산삼보다 앞선다고 말씀 피 맑게 하고 뼈 튼튼하게 하는 신약

인산 김일훈 선생은 장수長壽의 신약은 홍화씨가 첫째라고 했다.
산삼山參보다 순서가 앞선다. 씨앗에 불과한 홍화씨가 어떻게 오래 사는 비결일까?
그 해답을 《신약본초》에서 찾아보았다.

글 한상현 사진 양수열



“삼대 신약이 뭐냐? 첫째, 죽염竹鹽이라는 거 있어요. ... 둘째, 홍화씨라는 거 있어요, 옛날 학설로 설명이 없는. 그건 내 자신이 모든 경험을 토대로 한 경험방인데, 홍화씨라는 신비의 약과 고다음, 셋째 우리나라 전역에 산삼이라는 거 있어요. ... 만병을 고치는 데 가장 신비한 것은 죽염이 첫째고, 또 장수하는 데는 홍화씨가 첫째고.”

- 《신약본초》 전편 723쪽 -

뼈 만드는 백금 성분, 달걀 흰자위보다 10배

인산 김일훈 선생은 동서고금 어디에도 없는 홍화씨의 약성을 최초로 밝히고 이를 세상에 알렸다. 그런데 왜 굳이 장수의 신약으로 지목했을까? 그 이유를 《신약본초》에서 찾아보았다.

나이가 들면 뼈가 약해지고 피가 탁해진다. 때문에 골절도 잘 되고 혈액과 관련된 다양한 질병들에

시달린다. 나빠지는 원인이야 다양하겠지만 뼈가 튼튼하고 피가 깨끗하면 건강하고 오래 살 수 있을 테니까, 인산 선생은 바로 이 부분에 주목한 것이다.

인산 선생은 《신약본초》 전편에서 “홍화씨가 장수의 비결인 이유는 뼈가 가루 되어도 낮게 하고 뼈가 부러져도 빨리 낮게 하기 때문”이라며 “뼈가 아무진 사람이 바로 죽느냐? 중풍이 오느냐? 이런 거 없어 (712쪽)”라고 했다. 뼈가 튼튼하다는 것은 뼈를 만드는 조골세포가 왕성한 활동을 하고 있고, 에너지를 공급하는 혈액의 순환도 원활하다는 것을 의미한다.

특히 홍화씨에는 뼈를 만드는 데 꼭 필요한 성분이 함유돼 있다. 이것이 바로 백금白金이다. 홍화씨에는 백금 성분이 중량의 360분의 1가량 들어 있다. 이를 최초로 언급한 이가 인산 선생이다. 백금 성분이 함유된 홍화씨는 뼈가 부러지거나 부서지면 이를 원래 상태로 되돌리는 효과가 있다고 한다. 백금 성분을 우리 주변에서 쉽게 확인할 수 있다. 달걀 흰자위에는 석회질이 1/36이 있어 하루저녁에 그 두꺼운 껍데기가 생겨난다고 한다. 흰자위에는 접착력이 뛰어난 성분이 들어 있다. 이 접착제가 백금이다. 흰자위에 1/3,600가량 들어 있다. 그런데 홍화씨 속엔 1/360이 들어 있다. 달걀 흰자위보다 10배가 더 많다(《신약본초》 전편 55쪽).

혈액 개선 효과도 뛰어나

인산 선생은 “나이가 70세가 넘으면 어혈瘀血로 모든 육신이 굼았기 때문에 혈액이 좋아질 수 없는데 홍화씨를 먹으면 수壽하는 약이라 건강체가 되고 혈액이 좋아진다”고 《신약본초》에 설명하고 있다. 피를 맑게 하는 청혈淸血 효과에 대해 설명하고 있는 것이

다. 인산 선생이 홍화씨에 주목한 이유는 혈액의 개선 효과 때문이다. 《본초강목》에 보면 홍화의 효능으로 피를 만드는 생혈生血 작용과 나쁜 피를 없애는 파혈破血 작용에 대해 언급하고 있다. 인산 선생은 “의서醫書에 보면 홍화의 효능을 ‘3푼부터 생혈이고 5푼 이상은 파혈’이라고 했는데 원래 약효가 있는 물질의 핵심치는 씨, 그것이 핵이다. 홍화에는 홍화씨가 핵인데 그걸 왜 이용하지 않는가”라고 《신약본초》에서 밝히고 있다. 혈액 개선 효과가 꽃보다 씨에 집약되어 있다는 것을 강조하고 있다.

불로장생 감로수 산삼보다 많아

홍화씨가 장수의 신약인 이유는 감로수甘露水 기운 때문이라고 인산 선생은 밝히고 있다. 《신약본초》 전편에 보면 “홍화씨에 감로수가 있는데, 감로수라는 건 한 잔을 먹으면 무병장수하고 불로장생한다. 그런 신비의 물이 있어요. 그 물, 먹기 힘들어 그렇지 않는 건 아니라(723쪽)”고 나와 있다.

그렇다면 홍화씨엔 감로수 기운이 얼마나 있을까? 인산 선생은 1/1만 2,000이 있다고 했다. 명약으로 손꼽히는 산삼엔 이보다 적은 1/1만 3,000이 있다. 약성을 논하기엔 그 양이 적다고 할 수 있다. 하지만 보통 약물의 경우 감로수 기운이 많게는 1/10만, 적게는 1/100만 정도 함유돼 있다고 하니 홍화씨의 감로수 함량이 결코 적다고 할 수 없다. 감로수는 불교의 우주관에서 분류되는 개천 중 도리천兜率天에 있는 달콤한 영액靈液을 말한다. 한 방울만 먹어도 온갖 피로움이 없어지고, 산 사람은 오래 살 수 있으며, 죽은 사람은 부활한다고 전해지고 있다. 이 감로수가 홍화씨에 있다는 것이다. ㉞

뼈 만드는 조골세포 활성화 촉진 칼슘·칼륨·마그네슘도 다량 함유

나이가 들면 골다공증도 심해져 허리가 굽고 골절상도 쉽게 입는다. 무릎 관절이 고장 나 제대로 걷기 불편하다. 학회지와 대학교에서 발표된 연구 논문 속 과학적으로 입증된 홍화씨의 효능을 살펴보았다.

글 한상현 사진 양수열 참고자료 대한한방내과학회지

사람의 몸에는 206개의 뼈가 자리하고 있다. 성장이 멈춘 성인이 되면 뼈에는 더 이상 변화가 없을 것 같지만 그렇지 않다. 뼈는 계속해서 사라지고 다시 생겨난다. 우리 몸속 세포가 생성과 소멸을 반복하는 것처럼 뼈도 마찬가지다. 이를 골골대사라고 한다. 몸속에서 뼈를 만드는 데 직접 발로 뛰는 세포를 조골세포라고 한다. 노화된 뼈를 제거하는 역할은 파골세포가 맡고 있다. 뼈가 건강하다는 것은 이 두 세포가 서로 상호작용을 하며 일정한 뼈의 형태를 유지하는 것을 의미한다.

그런데 나이가 들면 이 두 세포 간의 균형이 깨진다는 것이 문제다. 세월의 무게를 견디지 못해 허리가 굽는 것이 아니라 이 두 세포 간의 균형이 무너지는 것이 원인이다. 뼈를 만드는 조골세포의 활동은 점점 저하되지만 이에 반해 노화된 뼈가 늘어나면서 파골세포의 활동은 왕성해진다. 생산량보다 소비량이 증가하면 공급부족 현상이 생기게 되는데 이것이 골다공증이다.

뼈 만드는 조골세포에 영향 줘

서양의학에선 골다공증이나 골 질환 치료를 위해 골 흡수 억제제인 에스트로겐, 칼시토닌, 비스포스포네이트 제제 등을 처방하고 있다. 그러나 에스트로겐은 골량 유지에는 효과적이지만 60세 이상의 고령층에서는 골량 감소 억제 효과가 폐경 초기에 비해 낮고, 5년 이상 꾸준히 먹어야 한다는 단점이 있다. 자궁출혈, 유방암, 자궁내막암, 고혈압 등 합병증도 보고되고 있다. 비스포스포네이트는 치료 효과가 낮고 부작용 사례가 늘고 있다. 때문에 안전하면서도 뼈 건강에 효과가 좋은 홍화씨에 대해 관심이 집중되고 있다.

2015년 대한한방내과학회지에 실린 논문을 보면 홍화씨가 뼈를 만드는 조골세포의 골 분

화 과정에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세명대학교 한의과대학 내과학교실 연구팀이 골아세포 분화 기간 동안 홍화씨 추출물이 미치는 영향에 대해 연구한 결과 대표적인 조골세포인 'MC3T3E1' 세포의 골 석회화를 증가시켰다. 홍화씨가 뼈를 만드는 세포에 직접적인 영향을 미쳤다는 사실이 밝혀진 것이다.

또한 골 분화와 관련 깊은 유전자의 mRNA를 알아보는 실험에서도 홍화화 홍화씨 추출물의 효과가 입증됐다. 골아세포로의 분화에서 핵심 역할을 하는 유전자는 Runt Related Transcription Factor2(Runx2)와 Distal-less Homebox5(Dlx5) 등이 있다. Runx2는 뼈가 생성되는 초기에 골전구세포에서 골아세포로의 발생을 촉진하고 이후 자연적으로 감소되면서 골석회화를 촉진해 단단한 뼈가 되도록 한다. Dlx5는 뼈가 생성되는 중간 단계에서부터 활동을 시작해 분화를 마칠 때까지 관여한다. Dlx5가 없는 경우 두개골 형성이 지연되고 뼈 형성에 이상이 생겨 심각한 두개안면 이상증을 보일 수 있다. 홍화 추출물은 Runx2와 Dlx5의 발현을 증가시켰다. 또한 홍화씨는 골분화에 영향을 미치는 Osterix의 발현을 높였다.

실험쥐 골절 치유 기간 단축시켜

경성대학교 수의학과 석사학위 논문(나도경, 2002)에서는 실험쥐의 골절 치유 기간을 직접 비교한 실험을 진행하기도 했다. 종아리뼈가 골절된 암컷 실험쥐에 홍화씨를 먹였더니 그렇지 않은 쥐와 비교해 치유 기간이 평균 1.5주(약 10일) 정도 단축됐다. 논문은 “홍화씨는 새로운 뼈 형성을 도우며 부수적인 뼈의 석회화 과정을 촉진시켜 치유 기간을 단축시키는 것”이라고 했다.

홍화씨 속에는 각종 미네랄도 풍부하다. 홍화(꽃)와 홍화씨 성분을 분석한 생명과학회지 발표 논문을 보면 칼슘, 인, 칼륨, 마그네슘 등 미네랄을 다량 함유하고 있는 것을 알 수 있다. 특히 홍화씨에는 칼슘과 칼륨이 홍화에 비해 많이 들어 있다. 뼈의 성장에 영향을 미치는 칼슘은 정상적인 골 형성 과정에 도움이 될 것으로 보인다. 마그네슘은 혈액순환에 영향을

미치고 칼슘 농도 조절을 담당하는 것으로 알려져 있지만 만약 마그네슘이 부족하면 조골세포를 감소시켜 골다공증이 될 수 있다. 홍화씨에 있는 마그네슘은 골 소실 예방과 골절 치유에 긍정적인 효과를 나타낼 수 있을 것으로 보인다. 홍화씨에 많은 칼륨은 혈액의 산성화를 막고 뼈속 칼슘 배출을 줄여주는 역할을 하기 때문에 뼈 건강에 중요한 미네랄이다. 

홍화(꽃)와 홍화씨의 미네랄 함량 비교(ppm)

미네랄	홍화(꽃)	홍화씨
칼슘(Ca)	10.43	13.17
인(P)	49.90	14.82
칼륨(K)	64.99	170.70
철(Fe)	0.93	1.14
마그네슘(Mg)	10.49	7.83
나트륨(Na)	3.62	6.83
구리(Cu)	0.045	0.105
망간(Mn)	0.182	0.314
아연(Zn)	0.505	0.278

자료 : 생명과학회지 제10호(2000년)



두유나 요구르트에 섞어 먹든지 차로 마시거나 샐러드로도 제격

나이가 드니 몸은 더 두둑해지는데 뼈는 약해지고 피는 탁해지니 홍화씨만 한 구세주가 없다는 생각이 듭니다. 그런데 평소 홍화씨를 얼마나 어떻게 드시고 계신가요? 장수신약 長壽神藥 홍화씨를 더 맛있고 건강하게 드실 수 있는 방법을 소개해 드릴게요.

글 이일섭 사진 김종연

홍화씨가 뼈를 강하게 하고 혈액을 맑게 하는 데 특효라는 사실이 알려지면서 홍화씨로 차를 끓여 마시거나 먹기 편하게 분말과 환으로 만들어서 자주 많이 먹는 일에 노력을 기울이고 있는데요, 바쁘고 복잡한 나날을 보내다 보니 홍화씨가 제아무리 좋다고 해도 먹는 일을 잊는 경우가 다반사입니다. 뼈는 점점 더 물러지고 피는 더 찌뚱해지는데도 말이예요. 귀찮고 성가셔도 아픈 허리와 부풀어 오른 배를 생

각해서 홍화씨 먹는 일을 잊지 않도록 하세요.

아무래도 생수나 보리차 대신 홍화씨 차를 끓여서 마시는 게 가장 좋은 방법이 될 것 같아요. 물론 입안을 환하게 하는 탄산수나 깨끗하고 투명한 미네랄워터가 슈퍼마켓 매대에 한가득 쌓여 있지만 그 효험과 순정성이 홍화씨 차만 하려고요. 매일 주전자 가득 구수하게 끓여서 물과 커피 대신 먹는다면 당신은 좀 더 단단하고 유연한 몸과 마음을 갖게 될 거예요.

삼겹살 먹을 때 기름장 대용으로도 가능

인산 선생의 말씀과 《신약》에 기술된 내용에 따라 홍화씨 분말을 식전에 반 숟가락씩 꼭꼭 드시고 계시다고요? 맛이 어떠세요? 담백한 끝 맛이 먹을 만은 한데 아무래도 좀 식상하다고요? 하지만 별 맛도 없는 홍화씨 분말을 물에 의지해 매일매일 먹는 일이 즐겁지만은 않죠. 그렇다면 이런 방법은 어떠세요. 홍화씨 분말을 월요일엔 우유, 화요일엔 두유, 수요일엔 플레인 요거트에 섞어 먹는 거죠. 인산 선생께서 강추하신 진하게 달인 생강차에 홍화씨를 곁들이는 방법은 주말에 사용해 보고요.

하지만 가장 좋은 방법은 여러분이 즐겨 드시는 음식에 홍화씨를 믹스하는 것만큼 좋은 방법은 없을 거예요. 싱싱한 샐러드에 홍화씨 분말을 추가하면 땅콩과 건포도가 들어 있지 않아도 이 세상에서 가장 고소한 샐러드가 완성될 거예요. 이 외에도 콩나물, 고사리, 도라지, 가지 등 맛을 내기가 좀 어려운 나물 요리에도 홍화씨 분말을 뿌려보세요.

제가 아는 어떤 사람은 삼겹살을 구워서는 기름장 대신 홍화씨 분말에 찍어 먹는데 그 맛이 별미라나요. 그래서 밥을 지을 때도 홍화씨 분말을 한 숟가락 넣어 지으며 심지어 소주에 홍화씨를 넣고 한 달간 숙성시킨 후에 마신다고 하네요.

한꺼번에 많은 양 섭취는 자제해야

여름내 풍치로 고생을 했는데 홍화씨를 기름으로 내려 아침, 저녁으로 한 숟가락씩 입에 넣고 15분가량 물고 있는 치유법을 사용했더니 아픈 이가 한결 편안해지더라고요. 갈증이 풍부한 홍화씨 기름이 메마른 이를 부드럽게 싸안으며 염증을 달래주기 때문이라고 하네요. 정말 홍화씨의 효능은 무궁무진한 것 같아요. 하지만 명약 홍화씨도 부작용이 있을 수 있다는 점을 아셔야 해요. 너무 많은 양을 섭취하

홍화씨 차

1 프라이팬에 볶은 홍화씨 15g을 생수 1L에 넣고 끓이세요. 2 물이 끓기 시작하면 약불에 25분가량 더 끓이세요. 차맛이 더 깊어지거든요.

★ 홍화씨를 찬물에 넣고 끓이는 게 차맛을 더 개운하게 하며 생강, 감초, 대추 등을 넣어서 끓이면 맛과 영양이 더 업스케일됩니다.

홍화씨 분말을 곁들이 샐러드

1 파프리카, 로메인상추, 바질, 셀러리, 당근, 오이 등을 알맞게 썰어 큼직한 볼에 담으세요. 2 올리브 오일이나 간장소스를 가볍게 곁들여 미감을 높이세요.

3 여기에 홍화씨 분말을 섞으면 더 신선하고 담백한 샐러드가 완성되죠.

★ 비만과 과체중으로 고민하는 분께 홍화씨 분말을 곁들이 샐러드만큼 유익한 메뉴는 없다고 볼 수 있어요. 홍화씨 분말의 고소한 맛에 포만감을 갖게 되며 콜레스테롤 수치가 낮아지는 효과까지 얻게 되니까요.

홍화씨 보관 방법

홍화씨는 불포화지방산인 리놀산은 다량 함유하고 있습니다. 홍화씨 분말의 경우 이 풍부한 기름을 추출하지 않아 개봉과 함께 산패가 시작됩니다. 산패가 된 홍화씨 분말은 특유의 고소한 향이 사라지고 대신 오래된 기름에서 나는 역한 냄새가 나게 되죠. 개봉한 홍화씨 분말(500g 기준)은 한 달 안에 섭취해야 하며 반드시 밀폐된 상태에서 냉동 보관해야 합니다.

면 위산 과다로 복통과 설사 증상을 유발할 수 있으니 과유불급 過猶不及이 되지 않도록 적당하게 드시고요. 무엇보다 임신부는 홍화씨를 멀리하는 게 상책일 것 같습니다. 태중의 아이 뼈까지 자라게 해서 태아 발육에도 이상이 생기며 임신부의 자궁수축을 자극할 뿐 아니라 골강화 효과가 골반 유연성을 떨어뜨려 아기를 낳을 때 골반이 벌어지지 않아 위험해질 수 있다고 하네요. ㉔

우리 집 상비약 ⑧ 코를 찌르는 액취증 잡는 법

겨드랑이에 물죽염 바르거나 죽염 먹으면서 땀땀을 떠라

글 한상헌 일러스트 서터스톡 참고도서 《죽염요법》(김운세 著)

버스나 지하철 등 대중교통을 이용하거나 엘리베이터 등을 탈 때 옆 사람에게서 갑자기 혹 밀려드는 옥수수 신내는 역겹다 못해 구역질까지 난다. 그렇다고 일면식도 없는 이에게 ‘원 펀치, 스리 강냉이’를 날릴 수는 없는 일. 조용히 자리를 피하는 게 상책이다. 그런데 문제는 그 주인공이 당신일 수도 있다.



간과 신장에서 체내 독 해독 못해 생겨

현대의학에서는 아포크린땀샘 제거를 액취증 근본 치료법으로 제시한다. 그러나 땀샘을 제거하면 원래 가지고 있던 땀샘 고유의 기능을 수행할 수 없어 새로운 문제가 발생할 수 있다. 때문에 근본 치료법이 될 수 없다.

인산의학은 액취증의 원인을 간

이나 신장의 이상으로 보고 있다. 공기나 음식물을 통해 체내에 들어오는 독기는 간이 해독해 신장에 보내야 하나 간이 신장에 이상이 생겨 그 작용이 원활치 못하면 독소가 모공으로 솟아 나온다는 것이다. 몸 냄새는 모공으로 솟아 나온 독소가 공기와 산화해 생긴 현상으로 보고 있다.

이를 해결하는 방법은 간단하다. 죽염을 해당 부위에 바르는 것이다. 가루죽염이나 물죽염을 수시로 발라 세균이 유분을 분해하는 것을 막으면 시큼한 냄새가 나지 않는다. 그러나 근본적으로 문제를 해결하려면 죽염을 먹는 것이 좋다. 이보다 더 확실한 방법은 봄과 가을에 5분 이상 타는 썩뚝을 뜨면 된다. ㉞

액취증 극복법

1. 가루죽염이나 물죽염을 겨드랑이에 바른다.
2. 죽염을 수시로 복용하거나 썩뚝을 뜬다

흔히 ‘암내’라고 불리는 액취증은 고약한 체취가 나는 질병이다. 우리 몸에 있는 땀샘은 에크린땀샘과 아포크린땀샘 두 종류가 있다. 모든 사람이 두 가지 땀샘을 다 갖고 있는데, 액취증은 아포크린땀샘에서 분비되는 땀이 원인이다. 에크린땀샘은 몸에서 열이 나면 생기는 땀의 통로로 온몸의 진피층에 고루 퍼져 있다. 이곳에서 나는 땀의 성분은 수분이 많아 냄새가 나지 않는다. 반면, 아포크린땀샘의 땀은 더울 때나 흥분하거나 긴장할 때 나오는 땀의 통로다. 이곳에서 나는 땀은 유분의 농도가 진해 끈적 끈적하다. 피부 세균이 유분을 분해하면서 암모니아가 배출돼 고약한 냄새가 나는 것이다. 전체 아포크린땀샘의 95%는 겨드랑이에 있고, 나머지는 외이도·외투도·사타구니 등에 분포한다. 액취가 주로 겨드랑이에서 나는 것은 이 때문이다. 체취가 심하면서 귀에서 젖은 귀지가 나오는 사람은 액취증일 가능성이 높다. 환자 비율은 남성과 여성이 45대 55 정도다.

참의료를 깨달은 사람은 살길이 보이고 또 열린다



Those Who See the Value of True Medicine Will See Ways to Live

모르는 것은 죄가 아니다. 그러나 모르면서 알려고 하지 않는 것은 더 이상 희망이 없다. 배우면 깨닫게 되고 깨달으면 보인다. 참의료를 깨달은 사람은 딱 한 가지가 보인다. 활로活路, 살길이 보인다. 그 길이 보이면 암·난치병·괴질이 어렵지 않다. 병들기 전보다 더 건강해진다. 병은 이렇게 고치는 것이다. 이번 호는 지난 8월 18일부터 19일까지 인산연수원에서 진행된 262차 1박 2일 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 진행된 김운세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 강연 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 조현호

비용 적게 들고 효율성 높으면서도 안전하고 치유 효과까지 뛰어난 의학은 어떤 것이 있을까. 이런 모든 조건을 충족시킬 수 있는 유일한 의학이 바로 인산의학이다. 인산 김일훈 선생의 의료가 유일무이唯一無二한 것임에도 사람들이 이를 알아보지 못한다. '병원에서 수술, 항암제 투여, 방사선 조사 등을 하면 된다 카던데' 하면서 마치 방법이 그것뿐인 양 인식하고 있다. 그러나 병을 치유하는 데 있어 효과가 없으면 아무런 의미가 없다. 그래서 어떤 문제의식 없이 제 발로 죽음의 길로 가는 일을 하지 말라고 제가 힐링캠프를 열고 목소리 높여 이야기하는 것이다.

《신약》 《신약본초》 책을 읽고 또 읽어야

이런 힐링캠프는 쑥뜸에 대해 소개하고 있다. 인산 김일훈 선생의 《신약》 책 제25장 '영구법의 신비'를 읽고 또 읽으면 '쑥뜸 뜨고 싶더라는 생각이 들 것이다. 그럴 땐 뜨면 된다. 뜨고 싶으면 뜨면 되는데 "쑥뜸 뜨면 안 뜨거워요"라는 당황스러운 질문을 한다. 몸에 불을 붙이는데 안 뜨거울 리가 있겠나. "뜨겁지요" 하면 "뜨거운데 어떻게 뜨니까"라고 되묻는다. "뜨거운 맛으로 뜨면 된다"고 하면 "그럼 못 뜨겠네요"라고 한다. <개그콘서트> 콩트도 아니고 웃기는 상황 아닌가. '쑥뜸 뜨고 싶는데 뜨거우면 못 뜨겠다'는 말은 '금강산 구경하고 싶는데 산 오를 때 숨이 차니 못 가겠다'고 하는 것과 같다. 금강산의 절경을 보고 싶으면 금강산에 올라야 한다. 숨이 차면 쉬었다 또 오르고 하면서 어떻게 해서든 정상에 갈 생각을 해야 하는 것이다. 그런데 내 몸의 문제는 생명과 직결된 것이다. 산을 오르고 안 오르고 하는 단순한 선택의 문제가 아니다. 반드시 해야 하는 일이다. 어떻게든 이 문제를 해결할 생각을 해야 되지 않겠나.

인산의학을 알고자 하는 여러분은 진정으로 깨달아야 한다. '깨닫는다'고 하니 성인들만 하는 미지의 영역쯤으로 생각할 수 있는데 그런 게 아니다. 깨닫는 것은 복잡한 게 아니다. '어제 그거, 잘할 걸' 하며 곰곰이 생각하는 간단한 것에서부터 시작된다. 이처

What type of medicine would be cost-effective, efficient and safe, and also have great healing powers? Insan Medicine is the only form that can satisfy all of that. And though Insan Kim Il-hun's medicine is unprecedented on many levels, people just don't recognize its value. Doctors tell them to undergo surgery, take anti-cancer medication or have radiation therapy, and people believe those are the only ways to deal with cancer. But unless therapies have effects, they're absolutely meaningless. And I set up this Healing Camp so that you won't be taking yourself down the path to death without recognizing what's at stake.

Read «Shinyak» and «Shinyak Boncho» Over and Over Again

This Healing Camp introduces you to moxa cauterly. If you read Chapter 25 of Insan Kim Il-hun's book, «Shinyak», titled 'Wonders of Yeonggu Method,' repeatedly, then you'll feel like getting moxa cauterly done. Then you should go ahead and do it. But people ask this silly question, "Isn't moxa cauterly scorching?" Of course it is hot, because you're setting your body on fire. So they're told it's hot, then they ask, "How do I do it if it's that hot?" Then I tell them, "You'd do it precisely because it's hot." Then those people say, "No, I can't do that." It's just ridiculous. You're saying you want to do moxa cauterly but can't bring yourself to that because it's too hot. It's no different than saying you want to enjoy the scenic views of Mt. Kumgang, but you don't want to climb the mountain because you'll be out of your breath on the way up. If you want to take in the views of the mountain, you have to be up there. If you get short on breath, then you can take breaks here and there, and try to get to the top any way you can. Now, your body is directly connected with your own livelihood. It's not a matter of simple

럼 지난 일에 대한 오류를 바로잡아 가는 과정이 깨닫는 것이다. 생각生想이라는 단어는 날 생生자에 깨달을 各覺자를 쓴다. 깨달아 마음을 새롭게 하는 것이다. 各覺자는 배울 學者자와 볼 見見자가 합쳐진 글자다. 배울 學者자와 깨달을 各覺자의 윗부분은 사람의 뇌를 상형한 것이다. 머리가 열리도록 공부를 하는 것은 씨(子)를 심는 것과 같은 행동이며, 이를 통해 깨닫게 되면 비로소 보이게(見) 되는 것이다. 배울 學者자에서 시작해 깨달을 各覺자로 완성되는 이 이야기는 진리의 과정이다.

《신약》 《신약본초》 책을 읽고 또 읽으면 참의료를 깨닫게 된다. 전 수백 번을 읽었지만 읽을 때마다 새롭다. 깨달음을 주는 책은 읽고 또 읽음으로써 깨달음을 얻게 되는 것이다. 지금껏 보지 못한 것을 깨닫게 한다.

여러분의 생명과 건강을 위해, 암·난치병·괴질로 비명횡사하지 않기 위해, 여러분과 여러분의 가족이 자연수명인 120세 천수를 다 누리며 건강하고 행복하게 살도록 길을 트기 위해서라도 참의료의 진리를 깨달으셔야 한다.

배우면 깨닫게 되고 깨달으면 보여

인산의학은 세 단어로 요약할 수 있다. '자력自力' '자기自家' '자연自然'이다. 첫째, 인산의학은 자력 自力이다. 다른 사람이 수술을 하라고 해서 수술하고, 약을 먹이라고 해서 약 먹는 그런 타력他力 의료가 아니다. 스스로의 힘으로 할 수 있는 의료가 바로 인산의학이다. 둘째, 인산의학은 자기 自家이다. 병원이 아닌 자기 집에서 병을 고칠 수 있다는 것이다. 병원은 지인이 아파서 입원을 했을 때 병문안 가거나 상환이 있어 장례식장을 갈 때나 방문하는 곳이어야 한다. 셋째, 인산의학은 자연 自然이다. 무엇으로 고칠 것인가에 대한 해결책이다. 인산의학은 우리 주변에서 흔하고 쉽게 구할 수 있는 농림축수산물로 병을 고치도록 한다. 우리 주변엔 병을 치유할 약이 가득하다. 금은화라고 하는 인동초는 자궁암 고치는 명약

choice -- like to climb or not to climb the hill. This is something you absolutely must do, and why wouldn't you think about how to solve the problem?

If you want to learn more about Insan Medicine, you have to recognize its true value. And the state of 'recognition' isn't some mysterious realm reached only by saints. It's not that complicated. It starts from a simple thought, like, 'I should have done that thing yesterday better.' It starts with correcting mistakes from the past. The Korean word for "thought" or "think" literally translates into refreshing your mind through recognition. Written in Chinese character, the second syllable of the Korean word for thought, "gak," combines letters meaning "learning" and "seeing." And the letter for "learning" is a hieroglyphic symbol for the brain. If you want to have an open mind, you have to be able to think critically. Then you'll see.

If you read «Shinyak» and «Shinyak Boncho» over and over again, you'll see the value of the true medicine. I've read them hundreds of times, and they feel new every time I do so. And you're bound to keep reading books that give you the enlightenment. And I beg you to please recognize Insan Medicine for what it is. You have to do it for the sake of your life and health -- so that you won't die an unnatural death with cancer or



이다. 이걸 놔두고 병원에 가서 비싼 약 사 먹는데 결론적으로 못 고친다. 얼마나 안타까운 일인가. 오리에 유향을 먹이면 해독보양의 최고 신약이 된다. 생강은 공해독을 해독하는 해독의 왕자이고, 홍화씨는 장수長壽의 으뜸 신약이다. 원자핵독은 해독이 절대 불가능하다고 하지만 동해산 마른 명태 5마리를 폭 달여 먹으면 해결된다. 죽염은 피를 맑게 하고 썩름은 갈을 대지 않는 진신수술요법이다.

모르는 것은 죄가 아니다. 그러나 모르면서 알고 하지 않으면 더 이상 희망은 없다. 알고 싶으면 잘 알고, 잘하는 이들에게 물어보는 게 최고다. 저는 운동을 좋아한다. 산행을 1년에 100번을 할 정도다. 암벽등반에 철인삼종도 한다. 제가 암벽등반을 54세에 시작했다. 인수봉을 어떻게 오르나 싶었는데 클라이밍을 배우니까 할 수 있더라. 배운다는 게 그렇게 중요하다. 배우면 깨닫게 되고 깨달으면 보인다. 참의료를 깨달은 사람은 딱 한 가지가 보인다. 활로 活路. 살길이 보인다. 그 길이 보이면 암·난치병·괴질이 어렵지 않다. 병들기 전보다 더 건강해진다. 병은 이렇게 고치는 것이다.

근본적으로 치유가 되어야 참된 의료

지금까지 모든 의료는 투병설에 기초를 두고 있다. 병을 찾아내 싸우고 죽이는 것이다. 그런데 병은 죽이지 못하고 사람만 죽인다. 그러나 인산 선생이 제시한 인산의학은 양생설이다. 면역력을 정상으로 회복시켜 내 안의 의사가 병을 해결하도록 하는 것이다. 히포크라테스는 '사람은 태어나면서부터 몸 안에 100명의 의사가 있다고 했다. 병에 걸렸을 때 내 안의 의사들이 활동할 수 없도록 만드는 주체는 바로 자기 자신이다. 그래놓고 병이 낫지 않는다고 한다.

여러분에게 한 가지 묻고 싶은 게 있다. 고혈압은 병인가? 고혈압약을 먹어서 고혈압이 낫는가? 병원에서는 병이 낫지도 않는 약을 평생 먹으라고 한다. 약藥이라는 한자는 병을 해결해서 즐거움이 온다는 뜻이다. 그런데 병을 해결하지 못하는 약이 어떻게

terminal diseases, and that you and your family will live a healthy and happy life through 120.

Learn, You'll Recognize; Recognize, You'll See

Insan Medicine can be defined by these terms: your own power, your own home, and nature. First, Insan Medicine is really about your own power. You won't be relying on other forces where you'd undergo surgery or take medicine just because someone tells you to. You can control your own destiny in Insan Medicine. Second, you can practice Insan Medicine right at your own home. You don't have to go to hospital to cure diseases. You should only go to hospital when visiting a sick friend or mourning the death of people you know. Third, Insan Medicine is a natural form of medicine. It provides solution to what methods to use to treat illnesses. Insan Medicine lets you pick from agricultural, dairy or marine products that you can easily get and use them to treat your diseases. And we're surrounded by natural medication.

Ignorance is not a crime in itself. But if you don't know any better and don't even try to learn more, then it becomes hopeless. If you want to know more about certain things, the best way to go about it is to ask the experts. I love exercising. I go hiking 100 times a year. I also do rock climbing and triathlon. I only began rock climbing at age 54. I wasn't sure if I could climb Insubong, but after learning rock climbing, I was able to do it. Learning is that important. If you learn, you will recognize things, and from there, you can truly see things. Those who've recognized the value of the true medicine see one thing -- the path to live. Once you see that, dealing with cancer and terminal diseases won't be hard. You'll be even healthier than you were before you got sick. This is how you treat and cure diseases.

인산의학은 세 단어로 요약할 수 있다. '자력自力' '자가自家' '자연自然'이다. 첫째, 스스로의 힘으로 할 수 있는 의료가 바로 인산의학이다. 둘째, 병원이 아닌 자기 집에서 병을 고칠 수 있다는 것이다. 셋째, 인산의학은 우리 주변에서 흔하고 쉽게 구할 수 있는 농림축수산물로 병을 고치도록 한다

약이 될 수 있나? 심혈관계 질환을 앓으면 아스피린을 평생 먹으라고 한다. 하루 한 알 먹어야 하는데 몸이 좋지 않아 두 알을 먹으면 위에 출혈이 생긴다. 그런데 여전히 병은 낫지 않는다. 여러분, 아스피린 대용으로 죽염을 먹으면 100일 뒤 평생 죽염 먹을 일이 없을 것이다. 고혈압도 마찬가지다. 고혈압이나 심혈관계 질환은 피에서 원인을 찾을 수 있다. 죽염을 먹으면 피를 맑게 해 혈액순환이 잘 되고 혈압도 정상 이 된다. 부작용 없이 병을 고칠 수 있는 것이다.

병과 싸우는 투병 의학은 얼핏 들으면 맞는 것 같지만 그렇지 않다. 이를 쉽게 설명해 드리겠다. 감기 바이러스가 감기의 원인이면 바이러스를 잡으면 감기는 해결된다. 그런데 감기의 원인은 바이러스라고 하지만 그보다 더 중요한 원인을 알아야 한다. 100여 명이 함께 있는 강당에 감기 바이러스가 침투했다고 했을 때 모두 감기에 걸리지 않는다. 걸리는 사람만 걸린다. 면역력이 떨어지면 감기에 걸리는 것이다. 내 안의 의사가 아무 일도 하지 못하게 하는 것이 바로 나 자신인데도 문제의식조차 갖고 있지 않으니 깨달을 수 없다. 참된 의료와 그렇지 않은 것을 구분하는 방법은 명확하다. 효능·효과가 있는가 하는 것이다. 근본적으로 치유가 되어야 참된 의료다. 단지 일시적으로 통증을 약화시키는 그런 것은 참된 의료 아니다.

True Medicine Must Lead to Fundamental Cure

To this day, all other types of medicine are founded upon struggles. You seek and destroy whatever it is that ails you. But they end up killing the people, not their diseases. Insan proposed preservation of the body. By returning the immune system to its normal strength, you'd let the doctors inside you do the work. Hippocrates said we're born with 100 doctors inside us. When we get sick, we can exert control over these doctors. And then you'd complain that you're not getting better.

I want to ask you one think. Is hypertension a disease? Would taking anti-hypertensive drug solve the problem? Doctors at hospitals tell you to take medicine that has absolutely no effect. The Chinese character for the word medicine literally means that patients can feel the joy after getting their disease cured. But how can something be called medicine when it can't do the job? If you have cardiovascular problems, they tell you to take aspirin the rest of your life. You have to take one pill a day, but if you take an extra pill because you weren't feeling well, then your stomach will start bleeding. And your disease won't be cured. If you substitute aspirin with bamboo salt, then everything will be fixed and you won't have to eat bamboo salt ever again after 100 days. The same goes for hypertension. With high blood pressure or other cardiovascular conditions, you can find causes in your blood. Bamboo salt, by cleansing your blood, can help with your circulation and return the blood pressure to the normal levels. You can treat these conditions without side effects.

The idea of battling diseases sounds all nice, but it's fundamentally wrong. Let me explain it to you in simple terms. If a flu virus is the cause for flu, then you just have to kill the virus. But the cause for flu is not a virus. Even if there is a virus inside a hall with 100 people in it, not everyone will catch cold. You will get sick

인산 선생이 제시한 인산의학을 두고 '대체의학'이
니 '민간요법'이니 라는 말로 표현하지만 이것은 맞지
않는다. 인산의학은 미래 첨단 의학이고, 과학적으
로 명백한 근거가 있으며, 인과관계가 분명하고, 기
승전결이 확실한 의학이다. 고급동서에서도 유일무
이한 인산의학을 전하기 위해 저는 30여 년 동안 글
을 쓰고 책을 펴내며 죽음을 만들었다. 그리고 무지
와 편견에 맞서 싸웠다. 죽염은 소금이 아니라 미네
랄 덩어리라는 사실을 알리기 위해 노력했다. 미네
랄 한 가지가 부족하면 열 가지 병이 생긴다고 했다.
그런데 죽염에는 인체 구성 원소 60가지 중 산소·질
소·탄소·수소 4대 원소를 제외한 56가지 미네랄이
모두 들어 있다. 죽염을 먹어야 하는 이유다.

사람들이 제게 '어떤 것이 참된 의료인가' 물으면
해주는 말이 있다. 불교서적인 《전등록傳燈錄》을 보
면 한로축괴轉墟逐塊 사자교인獅子咬人이라는 구절이
있다. 개에게 돌을 던지면 개는 돌을 쫓아가지만 사
자에게 돌을 던지면 영리한 사자는 돌을 던진 사람
의 목덜미를 물어버린다는 뜻이다. 바이러스가 내
몸에 들어왔을 때 그걸 죽이겠다고 쫓아다니는 것이
바로 한로轉墟이고 병의 원인을 제거하는 것은 사자
獅子다. 사자는 동물의 왕이다. 생각 자체가 다르다.
내 몸에 병이 들었다는 건 내 몸의 면역력이 약해졌
다는 것이다. 면역력을 정상으로 만들면 병의 근본
적인 원인을 해결하는 것이다.

이제 여러분은 참의료를 화두 삼아 이를 깨닫기
위해 노력하시길 당부드린다. 《신약》《신약본초》를
읽고 또 읽어 참의료의 화두에 대한 답을 얻으시기
바란다. 그래서 여러분이 직접 참의료를 실천하고 경
험해 여러분과 여러분의 자녀, 지인, 친척에게 참의
료에 대해 가르쳐주시고 이들에게 건강한 삶을 살
수 있는 이정표가 되어 주시길 바란다. ㉔

바로잡습니다

인산의학 8월호(247호) '세상에 꼭 알려야 할 이야기'의 영문 제목 중
'Wolf Down Bamboo Salt If You Want To Lie'를 'Wolf Down
Bamboo Salt If You Want To Live'로 바로잡습니다.

when your immune system is not functioning. Even
though you have the control over the capable doctors
inside you, you won't recognize that unless you see
what's really at stake. There's a simple way to distin-
guish forms of medicine that are true from the ones
that aren't -- see if they are effective. A true form of
medicine must fundamentally be able to cure illness-
es. Temporarily easing pains isn't the answer.

Getting Sick Means Weakened Immune System

When people ask me what makes a true medicine, I
tell them this. The Buddhist scripture titled <Trans-
mission of the Lamp> contains a saying that, even
the finest of dogs will chase a stone if one is thrown
at his direction, but if you throw one at a lion, the line
will bite the person who hurled it. If you try to kill the
virus inside your body, then you'll be like the person
who throws the stone. And the lion is the one that gets
to the root of the problem. The lion is the king of the
jungle for a reason. When a lion roars, all other ani-
mals shudder in fear. When you get sick, it means your
immune system has weakened. And if you return it to
the normal strength, then you'll solve the fundamen-
tal cause of your illness.

I ask you to please put in the efforts to fully appreci-
ate the true medicine. I hope you get your answers by
reading «Shinyak» and «Shinyak Boncho» repeated-
ly. Go ahead and practice this medicine yourself, and
teach your own children, friends and relatives, so that
you can become the guiding light for them to lead a
healthy life. Insan

Correction

The English headline in the August edition (Vol. 247) of Insan
Medicine was mistakenly written "Wolf Down Bamboo Salt
If You Want To Lie." It should instead be, "Wolf Down Bam-
boo Salt If You Want To Live." We regret the error.

懂得真医疗的人 可以看到活路!

仁山医学可以三个单词来概括, 即“自立”、“
自家”、“自然”。第一, 仁山医学是“自立”医
疗。不是别人跟患者说做手术就做手术、吃
药就吃药的那种“他力”医疗, 而是自己能治愈
的医学。第二, 仁山医学是自家医疗。不是在
医院, 而是在自己的家治病的医学。医院应该
是一个熟人因病住院时, 探病或去殡仪馆悼念
时去的地方。第三, 仁山医学是自然治疗,
是对“使用什么治疗?”这一问题的解决方案。
仁山医学让人们使用周边容易找到的农林畜
产物来治病。我们周边能够治愈病的药非常
多。比如, 名叫金银花的忍冬草是治疗子宫
癌的名药。如果不会使用此药, 去医院买昂
贵的药吃, 结果就治不了病。这真令人惋惜!
给鸭子吃硫磺, 就可以成为解毒补身的最佳新
药; 生姜是解除公害毒的解毒王子; 红花籽是
长寿的头等新药; 人们说原子核毒是绝对不可
解毒, 但将熬5条东海产干明大鱼后吃, 就可
以得到解决; 竹盐是净化血液的最佳新药; 艾
灸是不用手术刀, 可以进行全身手术的疗法。
不知者不罪, 然而不知却不想知道的话, 那就
再也没什么希望。想知道的话, 就找懂得的
人问、学就可以。学习非常重要, 学了就会
懂得, 懂得才可以看到。懂得真医疗得人,

就可以看到一条路, 那就是活路一条。看到
活路, 治癌症、疑难病、怪病并不难。反
而, 与生病之前相比更加健康。疾病就是这
样治疗的!
到目前为止, 所有的医疗将重点放在治病法,
寻找疾病、与疾病斗争并杀死它。不过结果
是没有杀死疾病, 人却死去。然而, 仁山先生
所提出的仁山医学, 重点就放在养生法, 恢复
免疫力, 让我身上的医生治疗疾病。希波克拉
底曾经说过, 人体中天生就有100名医生。患
上疾病时, 不让这些医生活动的主体就是自
己。这样, 人们还说什么治不了病。
区分真医疗和非真医疗的方面非常明确, 那就
是有没有效能和效果。彻底治愈疾病时, 才可
以说是真医疗, 一时减轻痛症并非是真医疗。
对仁山先生提出的仁山医学, 很多人说它是“
替代医学”或“民间疗法”, 这是不对的。仁山医
学是未来尖端医学, 有明确的科学依据以及因
果关系、起承转合十分明确的医学。
真心希望各位, 以真医疗为主题, 为懂得、领
悟它做出努力。希望一读再读《神药》、《神
药本草》, 从中得到对真医疗主题的“答案”,
从而为各位以及各位家庭成员教真医疗, 使其
成为他们健康生活的里程碑。㉔



1 죽염산업화 30주년 기념 죽염의날을 축하하기 위해 전국 각지에서 모인 인산가 회원이 2,000명이 넘었다.
2 죽염산업화의 주인공 김윤세 인산가 회장이 기념사를 하고 있다.

함양에서 죽염의 날 행사 땀으로 빛은 죽염산업 30년 '활인구세' 인산가는 계속 도약

세계 최초로 죽염을 산업화한 지 올해로 꼭 30년이다. 세상에 없던 죽염을 발명한 인산 김일훈 선생의 활인구세 정신을 세상에 널리 알리기 위해 김윤세 회장은 죽염을 산업화했다. 죽염산업화 30년을 기념하는 '죽염의 날' 행사가 인산연수원에서 성황리에 개최됐다.

글 한상현 사진 한준호

전국에서 2,000여 명 참석... 삼봉산이 들썩

올해로 30주년을 맞는 죽염의 날 기념식이 지난 8월 26일 경남 함양군 인산연수원에서 성황리에 개최됐다. 이날 행사장은 전국 각지에서 인산의학 마니아를 자처하는 약 2,000여 명의 회원들과 사회 각 기관장들이 참석해 그야말로 인산인해를 이뤘다. 인산동천 입구인 일주문에서부터 행사가 열리는 문화관 앞까지 축하객들의 행렬이 줄을 이었다.

이날 행사에 참석하기 위해 전국에서 모인 전세버

스만 40대가 넘었다. 서울에서 출발한 버스만 23대 이고, 전국 지점과 지사에서 별도로 마련해 참가한 전세버스도 17대나 됐다. 여기에 25인승 버스와 자가 차량을 이용해 행사에 참여한 이들과 합하면 참가객만 2,000명이 훌쩍 넘는다.

국민의례로 시작된 이번 기념식은 죽염산업화 30주년 기념 동영상 시청, 20년 이상 장기 근속자 표창, 축사 및 축하공연, 김윤세 인산가 회장 기념사 순으로 진행됐다.

본 행사에 앞서 식전 행사로 함양군의 자랑거리인 다별풍물패가 한바탕 신명나는 가락으로 행사의 시작을 알렸다. 초대가수 한복이 나와 '아님말고' '트로 트메들리'를 부르며 행사장의 흥을 돋웠으며, 색소포니스트 신유식이 '아름다운 강산'을 연주, 분위기가 한껏 고조되자 흥이 난 참가자들이 무대로 뛰어나와 함께 춤을 추며 즐거운 시간을 보내기도 했다.

강석진 의원 "인산 선생 덕분에 우리 복 받아"

박홍희 인산가 출판홍보이사의 사회로 진행된 이번 기념식은 죽염을 발명하고 세상에 알린 인산 김



일훈 선생 탄신 108주년 기념 동영상과 죽염을 산업화한 120년 죽염종가 인산가 소개 동영상으로 본행사의 막이 올랐다.

이번 행사에선 20년 이상 장기 근속자와 장기 우수회원 및 대리점에 감사의 마음을 전했다. 김윤세 회장은 인산가와 태동을 같이한 30년 근속 유항자 여사와 23년 근속자 정경순 여사, 21년 동안 홍보 출판 업무를 도맡아 해온 박흥희 이사에 대한 감사의 마음을 담은 표창장을 전달했다. 또한 세계콩후연맹 인산도장 박상희 총관장에 대해서도 장기 우수회원 표창을 했다. 우수 대리점 표창은 온양대리점이 수상의 영예를 안았다.

우수회원으로 뽑힌 박상희 총관장은 김윤세 회장에게 아주 특별한 선물을 전달했다. 그는 지난 5월 미국에서 열린 제7회 국제콩후무술대회에 인산도장 대표로 출전해 검술·봉술·찰술 부문에서 금메달을 획득했는데, 이를 전한 것이다. 박 관장은 “국제대회에서 환갑의 나이에 젊은 실력자들과 겨뤄 금메달을 딴 것은 모두 인산 선생 덕분”이라며 “금메달을 받아

야 하는 분은 인산 선생이기에 은혜에 보답하고자 금메달을 가지고 왔다”고 말했다.

이어진 축사에서 강석진 국회의원(경남 산청·함양·거창·합천)은 “함양에 오신 여러분은 모두 죽염으로 건강해진 분들일 것이라 생각한다”며 “인산 김일훈 선생이 활인구세 정신으로 발명한 죽염을 통해 이렇게 많은 사람이 건강을 회복하고 혜택을 보는 것은 우리에게 대단한 복일 것”이라고 말했다.

된장의 함암 효과를 세계 최초로 밝힌 발효식품의 세계적 석학인 박진영 차의과대학교 교수는 죽염산업화 30주년을 기념해 짧은 강연을 하기도 했다. 박 교수는 “김치와 된장, 간장 등 발효식품에서 소금의 역할이 굉장히 중요한데 정제염이나 천일염과 비교해 죽염으로 담그면 맛과 건강 기능성 면에서 우수하다”며 “죽염 자체도 함암 및 항비만, 항산화 효과가 있는 것으로 연구를 통해 밝혀졌으니 안심하고 드셔도 된다”고 했다. 이어진 축하공연에서는 첼로리스트 이웃음 대덕대학교 교수가 ‘베사메무쵸를 연주했으며, 김정 정정국악예술원 원장이 국악공연을 했다.

김윤세 회장 “죽염 통해 건강과 천수 누리세요”

행사 마지막 순서로 30년 동안 소금에 대한 잘못된 인식을 바꾸고 참의료인 인산의학의 의미와 가치를 알리기 위해 노력해 온 죽염산업화의 주인공 김윤세 회장의 죽염의 날 기념사가 이어졌다. 김 회장은 “전국에서 천리길을 멀다 않고 죽염산업화 30주년을 축하하기 위해 한걸음에 달려와 주신 인산가 회원들께 진심으로 감사의 마음을 전한다. 30년 전부터 만병의 근원으로 알려진 소금의 억울한 누명을 벗기기 위해 노력해 왔다. 죽염은 미네랄의 보고다. 인체 구성 원소 60가지 중 산소·질소·탄소·수소 4대 원소를 제외한 56가지 미네랄이 다 들어 있는 죽염을 발명하고 이를 질병 치유에 활용하신 분이 인산 선생이다. 예수, 석가모니 등 성인들은 말씀을 통해 마음의 양식을 주었지만 인산 선생은 생명을 구하는, 몸에 생기를 주는 죽염을 여러분에게 전했다. 100세에 저승사자가 데리러 오면 ‘죽염 먹고 천천히 가겠다고 전해라’라고 말하시라. 인산의학으로 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다”고

- 1 김윤세 회장이 30년 동안 지지와 성원을 아낌없이 보내온 인산가 회원들에게 감사의 인사를 하고 있다.
- 2 박상희 세계콩후연맹 인산도장 총관장(가운데)이 국제콩후무술대회에서 받은 금메달을 김윤세 회장에게 전달하고 있다.
- 3 참가자들의 행렬이 인산동천 일주문부터 행사장까지 이어져 그야말로 인산인해를 이뤘다.
- 4 우수숙 인산연수원 원장(왼쪽)이 행운권 추첨을 통해 행사 참가자들에게 경품을 나눠주고 있다.
- 5 죽염산업화 30주년을 맞아 장기 근속자 및 우수회원에 대해 표창을 했다. 오른쪽부터 23년 근속자 정경순 여사, 30년 근속자 유항자 여사, 온양대리점 조병너 여사, 김윤세 회장, 박상희 세계콩후연맹 인산도장 총관장, 박흥희 출판홍보이사.
- 6 색소포니스트 신유식씨가 ‘아름다운 강산’을 연주하며 흥을 돋우자 참가자들이 무대로 나와 함께 춤을 추고 있다.

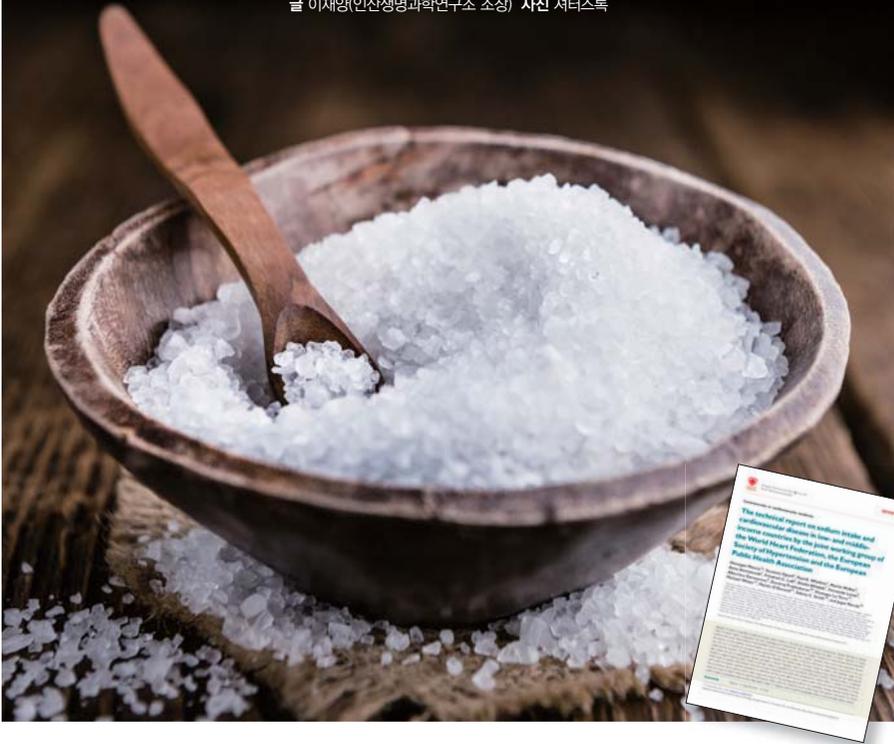
말했다.

한편, 인산가는 인산연수원 초입에 있는 인수관에 죽염산업화 30년의 역사를 한눈에 볼 수 있는 전시관을 운영해 참가자들이 무료로 관람을 할 수 있도록 했다. 또한 행사 참가자 전원에게 가마솥에 장작불로 직접 끓인 육개장과 죽염김치, 과일, 떡을 증식으로 제공했다. 또한 참가자 30명에게 추첨을 통해 죽염 제품을 제공해 큰 호응을 얻기도 했다. (E)

“하루 7.5~12.5g 섭취 적당”

소금 일일 섭취량에 대한 기존 상식을 뒤집는 새로운 논문이 발표됐다. 유럽의 심장질환학회에서 소금을 하루 7.5~12.5g 섭취할 것을 제안한 것이다. 이는 세계보건기구의 일일 권장량보다 2배가 넘는 수치다.

글 이재영(인산생명과학연구소 소장) 사진 셔터스톡



유럽 심장질환학회, 최근 발표한 논문서 밝혀

고혈압과 심혈관계 질환의 주적으로 지목됐던 소금이 억울한 누명을 벗을 날이 가까이 온 것 같다. 최근 유럽의 심장질환학회(European Society of Cardiology)에서 2g으로 설정한 세계보건기구(WHO)의 나트륨 일일 섭취량의 문제점을 지적하는 논문을 발표해 학계에 뜨거운 이슈가 되고 있다.

건강과 관련해 소금의 섭취량은 항상 논란거리다. 특히 소금 섭취량이 비교적 많은 우리나라에선 더 그렇다. 현재 한국인의 일일 나트륨 섭취량은 5g(소금으로 환산하면 12.5g)이다. 이는 세계보건기구가 정해 놓은 나트륨 섭취 기준량인 2g(소금으로 환산하면 5g)을 기준으로 보면 2배가 넘는다. 정부에서는 국민의 소금 섭취량을 12g에서 5g까지 줄이기 위

해 국가 차원의 캠페인까지 벌이고 있다. 그런데 얼마 전 유럽의 심장질환학회가 발간하는 유럽심장학 논문집(European Heart Journal 2017, 38, 712)에 '소득 수준이 낮거나 중간 정도의 국가에서의 나트륨 섭취와 심혈관 질환에 관한 보고'라는 논문이 소개되면서 소금 섭취량의 기준에 대한 논쟁에 다시 불을 지폈다. 이 논문이 관심을 끄는 이유는 건강한 생활 형태를 위해 나트륨 일일 섭취 기준을 기존의 2g 이하에서 5g 이하로 무려 3g이 높은 기준을 제시하고 있다는 것이다. 소금으로 환산해 보면 7.5g이 높은 것이다.

“WHO 나트륨 섭취량 기준에 문제 있어”

이 논문에서 제안하는 결론이 공신력을 얻는 것은 이 연구를 진행한 곳이 특정한 단체 한 곳에 국한된 것이 아니기 때문이다. 이 연구에 참여한 단체는 세계 심장학 연합(World Heart Federation), 유럽의 고혈압학회(European Society of Hypertension), 유럽의 공중보건 연합(European Public Health Association) 등 유럽에서 비교적 권위 있는 연구단체다.

이번에 발표된 논문을 보면 연구자들은 “가장 최적의 소금 섭취량을 결정하는 일은 도전적이면서도 논쟁을 불러일으켜 왔다”며 소금 섭취량에 대한 논쟁에 조심스럽게 접근하고 있었다. 논문을 살펴보면 WHO에서 일일 나트륨 섭취 기준량을 결정할 때의 문제점에 대해 직접적으로 지적하고 있다. 논문은 “나트륨 섭취량을 하루에 1.5g 이하로 낮추면 혈압이 낮아진다는 임상시험 결과에 기댄 현재 하루 나트륨 섭취량은 2.3g 이하로 정하고 있으나 기준에 수행한 이런 유형의 임상시험들에는 문제가 있다”며 “광범위한 인구를 피험자로 하는 임상시험에서는 식이투여(Feeding Studies) 방법이나 피험자들의 철저한 행동 통제가 어렵다”는 것이다. 또한 논문은 “소득이 낮거나 중간 정도의 국가에는 현재의 이런 임상시험 방법들의 적용에는 분명한 한계가 있다”고 지적했다.

소금 섭취 기준량 계산법

WHO에서 권장하는 나트륨 섭취 기준량은 2g이다. 이를 소금 섭취량으로 환산하는 공식이 있다. 나트륨에 2.5를 곱하면 된다. 예를 들어 나트륨 1g을 소금으로 환산하면 2.5를 곱한 2.5g이 된다. 이번에 발표된 논문에서 제안한 나트륨 권장량 3~5g을 소금으로 환산하면 7.5~12.5g이 되는 것이다. WHO의 나트륨 일일 섭취 기준량 2g을 2,000mg으로 표시하기도 한다.



새 기준 따르면 한국인 평균 섭취량 12g은 정상

이번 연구에 참여한 합동연구단은 소금 섭취와 관련해 기준에 발표된 많은 연구 논문 및 자료들을 분석한 결과 “나트륨 섭취의 최적 범위는 하루 3~5g이 적당하고, 이 정도가 심혈관 질환 및 관련 사망의 위험이 가장 낮은 것으로 확인됐다”고 발표했다. 이를 소금으로 환산해 보면 하루 7.5~12.5g을 섭취하는 것이 적당하다는 것이다.

합동연구단은 기준에 발표됐던 나트륨 섭취 기준과 관련한 임상시험 방법에 문제가 있음을 명확히 지적했다. 나트륨 섭취 기준은 각 국가별 여러 환경을 고려해 결정해야 한다는 것이다. 소득 관련된 사항이나 대규모의 피험자 집단을 상대로 하는 임상시험의 한계를 고려하지 않았다는 문제점을 지적하고 있다. 이는 임상시험 결과에 대한 신뢰성의 문제를 제기하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 현재 많은 국가에서 인용하고 있는 WHO의 나트륨 일일 섭취 권장량 2g도 역시 신뢰성의 문제가 야기될 수 있다. 합동연구단은 최적의 나트륨 섭취량을 3~5g 정도(소금으로는 7.5~12.5g)로 제안하고 있다. 이런 기준이라면 현재 우리나라 국민의 하루 평균 소금 섭취량인 12g은 지금처럼 정상적인 섭취량으로 볼 수 있다. ㉠

한국 사람이라면 재래식 고추장이 진리입니다

한국 사람은 작지만 맵습니다. 작은 고추가 매운 것처럼 세계 어디에 내놓아도 당차게 일하고 강인한 정신력을 지켜나갑니다.

인산 선생은 우리나라 사람이 강한 이유 중 하나가 고추장에 있다고 말했습니다.

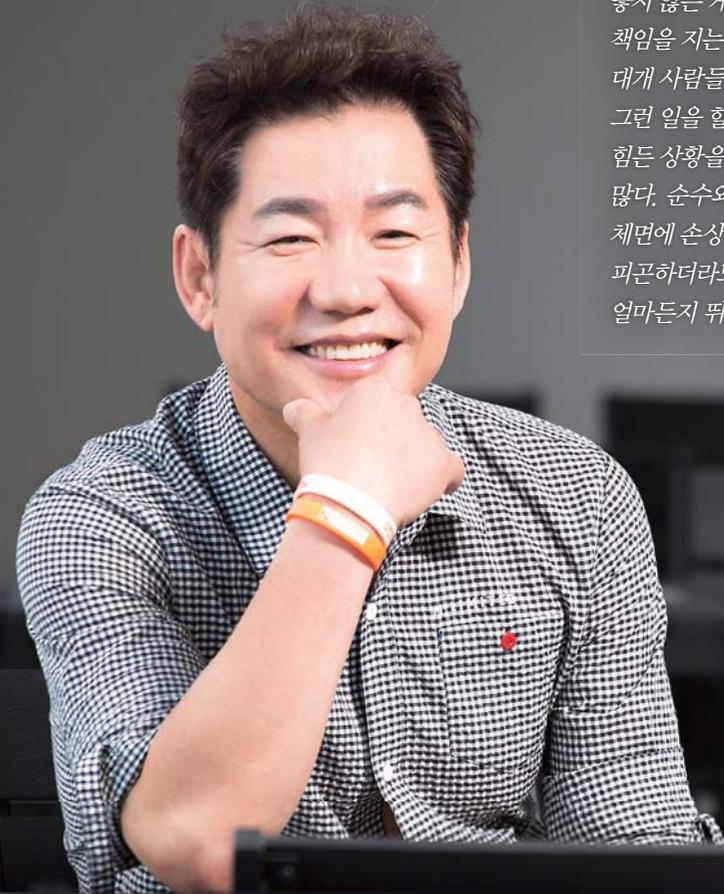
선생은 태평양전쟁 때 싱가포르에 진주한 일본군은 수도水土가 맞지 않아 많은 사망자가 났지만 고추장을 많이 먹는 우리 동포는 무사했던 일을 예로 들었습니다.

외국 나갈 때 다른 건 몰라도 고추장만큼은 챙겨 가는 것만 봐도

우리나라 사람의 몸이 얼마나 고추장을 원하는지 알 수 있습니다.

질 좋은 소금을 써서 담근 잘 익힌 고추장은 방부제를 넣을 필요가 없습니다.

한국 사람이라면 재래식 방법으로 담근 고추장이 진리입니다.



“나이가 들수록 순수와 열정을 놓지 않는 게 중요하다. 나이에 책임을 지는 태도는 좋지만 대개 사람들은 이 나이에 그런 일을 할 수는 없다며 힘든 상황을 외면하는 경우가 많다. 순수와 열정이 있다면 체면에 손상이 가거나 몸이 피곤하더라도 난감한 상황에 얼마든지 뛰어들 수 있다”

중후하고 반듯한 꽃중년에서 부성애 넘치는 딸바보로

멜런트 박상원이 안방극장의 중후하고 반듯한 이미지를 벗고 예능 프로그램의 딸바보 캐릭터를 선보이며 신선한 변화를 택하고 있다. 라이브 토크 현장의 분위기를 좌지우지하는 그의 부정(父情)과 청년의 면모를 잃지 않는 연유를 살펴본다.

글 이임섭 사진 이경호

온화하지만 지극히 견고한 박상원의 균형이 tvN의 <둥지탈출>에서 여지없이 깨지고 말았다. 집을 떠나 낯선 환경에서 자립을 경험하는 딸 지윤의 모습에 감탄과 불안이 반복하는 그의 모습에 사람들은 그를 '딸바보의 정석'으로 부르게 됐다. 더구나 '샤이 걸' 지윤이가 '날렵보이' 대명에게 호감을 보이는 장면에선 질투까지 내보이며 딸바보의 복잡한 심정을 비치기까지 했다. 기동민·박미선 등 출연진으로부터 '지윤이 시집 못 보내겠다' 딸 보면서 우는 게 꼭 갱년기 같다' 등의 빈축을 사면서도 '딸바보' 역할을 좀체 내려놓지 못한다. 딸에 대한 그의 다정多情이 너무도 깊기 때문이다.

무게를 내려놓고 예능 프로에도 쉽게 적응

“철학자 장 폴 사르트르가 이런 말을 했죠. ‘아버지가 아들에게 줄 수 있는 가장 큰 선물은 일찍 죽는 것이다.’ 좀 극단적이긴 하지만 자식의 독립심을 키우는 일이 부모의 가장 큰 도리라는 생각이 들어요. 사실 저는 아버지가 일찍 돌아가셔서 어린 나이에 생계형 인생을 접해야 했어요. 헝그리 정신에 힘입어 잡초 같은 생명력을 지니게 됐죠. 지윤이가 냉혹한 환경을 모르고 사는 게 안타깝다고 생각했는데 네팔에서의 여정을 지켜보니 오히려 내 스무 살 시절보다 더 성숙하다는 생각이 들었어요. 난 주어진 문제에 부딪칠 줄만 알았는데 지윤인 그걸 해결해 내는 더 높은 단계의 능력을 보이더군요. 아이의 성장을 지켜보는 게 몹시 기쁘긴 한데 집 밖의 세상에서 고생하는 모습에 안타까울 때가 많았어요. 사르트르의 강한 부성애를 존경해 마지않았는데 이게 웬 모순인지. 이게 다 노후老後의 징후가 아닌가 싫어요.”

박상원은 시간을 육체적인 상태가 아니라 정신적인 상태로 받아들인다. 내년이면 우리 나이로 60세가 되지만 그는 60세라는 나이를 고정관념과 관절염에 무너지는 시간으로 여기지 않는다. 그의 60세는 세상의 변화와 흐름에 자유롭게 소통하며 미래를 전망할 줄 아는 예지력을 발휘하는 나이이다. 주말 드라마와 미니 시리즈 등 몰입 강도가 높은 작업만을 고집하던 그가 <둥지탈출>과 같은 예능 프로그램에 참여해 라이브 토크라는 새 영역에 도전하는 점도 자신을 중견中堅과 보수保守의 구역에 머물게 하지 않기 위함이다.

박상원이 들려주는 건강한 삶

여전히 30대의 체형을 갖고 있다. 비결이 있다. 그렇지 않다. 배도 조금씩 나오고 여기저기 나잇살도 많이 붙었다. 이제 그럴 나이가 됐지 하고 체념할 수도 있지만 배우라는 직업 때문에 그대로 용인할 수도 없다. 수영과 산행·발레·승마 등 여러 운동을 통해 몸 관리를 하고 있다.

박상원을 늙지 않게 하는 요인은 무언가. 순수와 열정을 놓지 않는 것. 나이에 책임을 지는 태도는 좋지만 대개 사람들은 이 나이에 그런 일을 할 수는 없으며 힘든 상황을 외면하는 경우가 많다. 순수와 열정이 있다면 체면에 손상이 가거나 몸이 피곤하더라도 남감한 상황에 얼마든지 뛰어들 수 있다.

자신의 나이와 위치를 버리고 신인의 자세로 임하는 그에게 주변에선 결정권을 맡기며 ‘어른 노릇을 권하는 경우가 많지만 되도록 그는 자신의 서열을 외면하며 그냥 청춘으로 대해줄 것을 고집한다. 무게와 점잖음에서 벗어나야 자연스레 새로운 시도를 해볼 수 있기 때문이다.

박상원은 드라마만 찍는 단순한 배우가 아니다. 사진전을 열 만큼 순간 포착의 집중력이 대단하며 자신이 기획하는 행사의 포스터와 초대장의 디자인을 일일이 점검할 만큼 미적인 감각도 탁월하다. 나눔과 봉사에 나서는 선행 또한 빼놓을 수 없다. 월드비전·KOICA(한국국제협력단)·다일공동체·한국근육병재단 등 주요 나눔·봉사단체의 홍보·친선대사로 활동하고 있는 그는 ‘홍보대사의 제왕’이라는 닉네임까지 갖고 있다.

단색의 인생을 살기보단 여러 색깔이 뒤섞인 유일무이無二한 삶의 색깔을 갖고자 하는 소망과 대중의 사랑에 대한 보답의 의무를 위해 그는 배우 이외의 일에도 열심이다. 그러나 이런 다방면에서의 활동에 적극적인 이유는 좀 더 나은 연기, 믿음이 가는 배우로 살기 위해서다.

건강한 내면과 외면을 위해서 사색 즐겨

그는 무위와 둔감 속에 자신을 방치하지 않기 위해 늘 사색을 하며 분 단위로 짜인 촘촘한 일정을 소화하느라 순간순간에 집중하며 의미 있는 하루하루를 보낸다.

박상원은 건강한 내면과 외면을 위해 사색만큼 좋은 방법이 없다고 강조한다. 각박하고 복잡한 일상에 과열된 몸과 마음의 열기를 가라앉히는 데 그만이며 나잇살과 주름에 대한 낙담과 기력저하에서 비롯된 우울을 달래는 데도 사색은 그만이라고 얘기한다.

당신도 것처럼 자신을 돌아보는 사색이 집중해 보는 건 어떨까. 호젓한 산책에서의 명상이나 긴 기도와 같은 묵상도 좋지만 차를 끊이거나 신호등이 바뀌기를 기다리는 짧은 시간의 사색이 더 강렬하다고 그는 강조한다. 사실 우리가 원하는 결론을 내리는 건 결국 어떤 한순간이다. (전)



- 1 댄스와 보컬 등 자신의 배우적 재능을 마음껏 발산할 수 있는 공연 무대를 그는 언제나 동경한다. 2011년 뮤지컬 <에비타>에서 히로인 정선아와 함께 듀엣 하술을 연습하는 장면.
- 2 박상원은 월드비전의 친선대사·KOICA(코이카)의 홍보대사로 활동하며 글로벌 자선에 최선을 다하고 있다. 심각한 가뭄을 겪고 있는 케냐 투르카나 지역에서 만난 소녀 릴리와 물을 길으러 나서는 모습.
- 3 자신의 품을 떠나 고생길을 거둬주는 딸 지윤의 모습에 좌불안석과 감개무량을 반복하는 그는 영락없는 딸바보다.



지리산자연학교 8박 9일 캠프

자연 속에서 자연과 함께 우린 모두 인산 스타일♪

인산연수원 강당에서 웃놀이가 한창이다. 지난 8월 19일부터 27일까지 8박 9일 일정으로 지리산자연학교에 참가한 열두 명이 팀을 나눠 죽염 추어탕을 끓고 웃을 놓고 있었다. 마치 십수 년은 알고 지낸 사람들처럼 허물어 없다. 웃을 던져 모가 나오면 거침없이 댄스 세레머니를 선보이고, 속한 팀이 우세해지면 열렬히 환호성을 내질렀다. 건강하고 유쾌한 참가자들의 얼굴에는 생기 어린 빛이 만연했다. 캠프의 일곱째 날, 인산의학이 제안하는 대로 죽염으로 밥해 먹고, 지리산의 맑은 기운을 느끼며 생활해 본 이들에게 좋은 변화가 생긴 게 분명해 보인다. 인산의학대로 살아보며 심신에 인산의학을 새겨가는 이들의 특별한 시간을 엿보고 왔다.

글 김선영 사진 김중연

프로그램 지휘 우성숙 인산연수원장

“맛배기가 아닌 생활습관으로 자리 잡길 바랍니다”

현대인들이 호소하는 불편은 여러 가지다. 위장장애, 불면증, 불편한 배변에 만성피로 심지어 각종 질병까지. 잘 먹고 잘 사는 게 이렇게 힘들어서야, 인산 스타일은 이러한 현대인의 고질적인 문제점을 해결할 근본을 제시한다. 먹으면 속이 편안하고 배변이 용이해진다. 자려고 누우면 3분 이내에 잠이 들고, 눈뜨면 다음날 아침이다. 기상을 해서도 더 자고 싶은 기분이 든다거나 몸이 무겁지 않다. 가뿐하고 머리로 맑은 상태다. 자연스레 잠에서 깨어나니 불편할 게 없다.

“현대인들은 대부분 지쳐서 잠이 들고 마지못해 일어나잖아요. 억지로 하는 게 아니라 자연의 순리를 그대로 따르면 되는데 그게 참 어렵죠.”

우성숙 원장은 오늘을 사는 사람들에게 인산의 라이프스타일을 전달하고 싶다. 그런 취지로 자연학교를 시작했는데, 1박 2일 혹은 2박 3일 일정으로는 맛배기에 그칠 뿐 제대로 된 효과를 보기가 어려운 게 현실이었다. 인산 스타일을 체험하고 직접 그 변화를 느끼고 습관화하는 데 필요한 시간이 얼마나 필요할까. 이러한 고민이 8박 9일 자연학교 프로그램을 탄생시켰다.

“8박 9일이면 죽염 식단에 충분히 적응할 수 있는 시간이에요. 지리산의 맑은 공기가 체내 곳곳의 세포까지 전달되기에 충분한 시간이지요. 체험하고 직접

느껴보고 습관화하는 데 필요한 시간을 확보하고 싶었어요. 잘 사는 법을 습득하기 위해선 적어도 이 정도의 시간이 필요하니까요.”

설악산자연학교를 포함해서 이번이 네 번째 8박 9일 캠프다. 설악산과 지리산에 이어 한라산까지 우리의 명산을 돌며 캠프를 여는 게 우 원장의 바람. 심신유곡의 정가와 음이온이 풍부한 곳에 머무는 것만으로도 인산의학이 추구하는 바대로 심신이 변화한다는 설명이다.

山 공기도 훌륭한데 풍향·꽃향까지 더해져 상큼

명산을 딛고 걷는 일만으로도 오염된 도시에서 얻은 공해독이 해소된다. 좋은 공기는 좋은 컨디션을 가져오게 마련이다. 산 공기 자체만도 훌륭한데 거기에 풀향과 꽃향이 더해지면 향기요법이 주는 효과까지 기대할 수 있다. 요즘엔 취향이 한창이다. 가만히 향을 더듬으면 달맞이꽃 향도 미세하게 느낄 수 있다고 우 원장은 귀띔한다.

자연이 키운 깨끗한 식재료를 죽염으로 요리해 먹고, 심신을 일깨워줄 강연을 챙겨 듣고, 명산이 아낌없이 주는 청아함에 오염된 심신을 씻어내는 8박 9일. 자연학교가 선물한 체득의 습관이 캠프 참가자 모두에게 무병장수를 선물하길 그녀는 깊이 바라고 있었다. ☺



서둘러 벌인 웃판에서 연이어 모가 나오자 흥겨운 댄스 모션으로 좌중의 웃음보를 터뜨린 김중연 회장. 왼쪽 두 번째는 우성숙 원장.

전심전력 專心專力! 내 몸 살리기 8박 9일 프로젝트

전심전력(專心專力) 온 마음과 온 힘을 다 기울임

설악산과 지리산에서
인산食으로 몸 고치고
인산式으로 마음까지 건강해지는
8박 9일 프로그램



설악산자연학교 8박 9일 힐링캠프 안내	
캠프 일시	9월 16일(토) 오후 5시 입소 ~ 24일(일) 오후 1시 종료
내용	<ul style="list-style-type: none"> • 8박 9일간 인산의학으로 살아가기 • 서목태간장 등 인산가 제품으로 조리 • 아름다운 계곡과 탁 트인 동해 바닷길 및 숲속길 트레킹
준비물	세면도구, 편한 복장, 편한 신발, 모자, 배낭, 물병, 물컵
교통편	항공: 김해→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1 (다음·네이버에서 '설악산자연학교' 검색)

신청/문의 010-9000-3931

지리산자연학교 8박 9일 힐링캠프 안내	
캠프 일시	9월 30일(토) 오후 5시 입소~10월 8일(일) 오후 1시 종료
내용	<ul style="list-style-type: none"> • 8박 9일간 인산의학으로 살아가기 • 서목태간장 등 인산가 제품으로 조리 • 아름다운 지리산 둘레길 트레킹
준비물	세면도구, 편한 복장, 편한 신발, 모자, 배낭, 물병, 물컵
교통편	버스: 서울(남부, 동서울) → 함양터미널 → 택시로 20분 자가용: 내비게이션에 '인산연수원' 검색
장소	경상남도 함양군 함양읍 삼봉로 292-90 인산연수원 (다음·네이버에서 '인산연수원' 검색)

신청/문의 010-9000-3931

8박 9일 프로젝트를 이끌어 갈 우성숙 원장은 30년 전 우연히 《神藥》 책을 읽은 후 인산의학에 매료되어 지금까지 《神藥》 책에 적힌 대로 실천하고 자연치유를 추구하며 건강하게 살고 있는 자연인이다. 인산씨름을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을 행복하게 실천하며 살아가는 인산연수원 원장이자, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

‘요리명장’ 박효남 세종호텔 총주방장의 죽염예찬

“죽염을 쓰니 당연히 맛 차이가 나죠”

최근 개발한 죽염 도시락 인기몰이

다양하고 근사한 요리를 간편하게 즐길 수 있도록 구성된 ‘죽염 도시락’은 인근 직장인과 단골손님 사이에서 인기몰이 중이다. 맛이 좋은 것은 물론이고 박효남 총주방장의 손끝이 닿은 요리이기 때문이다. 이름 석 자가 브랜드인 그는 고객의 기대에 부합하고자 도시락 메뉴 기획 단계부터 죽염을 써야겠다고 결정했다.

“점심시간마저 쪼개 바쁜 일과를 보내는 직장인들이 주 소비층이고, 역사가 오래된 호텔이라 단골 어르신도 많은 만큼 맛도 좋고 소화가 잘 되는 도시락을 만들어야겠다고 생각했습니다. 죽염이 소화에도 움되고 건강에 좋으니 당연히 정제염이 아닌 죽염을 쓰고 있습니다.”



‘죽염 도시락’ 중 가장 인기 있는 ‘소불고기도시락’ ‘치킨스테이크도시락’

박효남 총주방장은 인산가 죽염을 사용해서 도시락을 만들 뿐 아니라 본인이 총지휘하는 세종호텔 내 인터내셔널 레스토랑 ‘베르디’와 뷔페 ‘은하수’에서도 죽염을 사용한다. 대부분의 식당에서는 꽃소금, 즉 정제염을 쓰는데 박 총주방장은 10년 전부터 죽염을 고집하고 있다.

“죽염 좋다는 건 알고 있었지만 본격적으로 죽염을 쓴 지는 10년 정도 됐네요. 한국총주방장회장을 할 때였는데, 주방장들이 모인 자리에 인산가 직원이 와서 기업 소개를 하고 죽염에 대한 얘기도 했어요. 죽염 만드는 회사가 ‘힐링’ 테마로 국민건강을 위한다는 이념이 인상적이었어요. 그때부터 인산가 죽염을 요리에 쓰고 있습니다.”

박효남 총주방장은 건강은 약이 아니라 음식으로 지켜야 한다고 생각하는 쪽이다. 음식으로 병을 예방할 뿐 아니라 치유할 수도 있다는 것. 아프고 나서 병원에 가 살려달라고 하지 말고, 음식으로써 건강을 잘 지켜야 한다는 것이다. 자신의 요리를 먹는 이들의 건강까지 생각하는, 요리사로서의 사명감이 강한 그에게 죽염은 운명처럼 다가왔다.

“우리 몸의 체액은 0.9%의 염도를 유지하고 있잖아요. 음식으로 염분을 채울 때 이왕이면 좋은 소금을 잘 섭취하면 건강에도 좋을 거란 생각을 했는데, 죽염만 한 게 없었죠.”

대한민국 요리명장 박효남 세종호텔 총주방장 겸 전무이사가 최근 인산가 죽염으로 맛을 낸 도시락을 개발했다. 지난해 김윤세 인산가 회장이 대한민국 식품명인으로 지정됐는데, 식품명인이 만드는 죽염과 요리명장의 손끝이 만나 명품 도시락이 탄생한 것이다. 소금 잘 쓰는 요리사가 진짜 요리사라 말하는 박효남 총주방장을 만나 그의 죽염예찬론을 들었다.

글 김효정 사진 조현호





박효남 총주방장은

서울시 중구 명동에 위치한 50년 전통의 세종호텔 총주방장(전무이사)이다. 그 전에는 세계적 체인 호텔의 하나인 힐튼호텔에 32년간 적을 두었다. 밀레니엄 서울힐튼호텔 레스토랑에서 조리하며 38세에 최연소 임원(이사)이 되었고, 2001년에는 세계적 체인호텔 최초로 현지인으로서 총주방장 자리까지 올랐다. 2014년에는 '대한민국 요리명장'에 선정됐다. 현재 세종사이버대학교 호텔관광경영학부 조리산업경영학과 부교수로도 재직 중이다.

죽염 속 미네랄 성분이나 죽염을 어떻게 아홉 번 굽는지에 대해서는 잘 알지 못하지만 정제염이 아닌 죽염을 쓰면 자신의 요리를 먹는 이들에게 좋을 거란 확신만은 확고했다.

죽염으로 감싸 굽는 '로스트비프' 특허

박효남 총주방장이 죽염을 사랑하는 이유는 또 있다. 바로 맛. 건강에 좋다 해도 맛이 있어야 훌륭한 요리가 되는데, 그는 죽염이 요리를 더 훌륭하게 만드는 경험을 했다.

1978년부터 요리를 시작한 박효남 총주방장은 주 전공 분야인 프랑스 요리에 우리나라 식재료를 접목해 다양한 메뉴를 개발해 왔다. 대체로 소금 간을 하는데, 약 10년 전에는 죽염으로 고기를 싸서 굽는 '로스트비프'를 개발해 특허도 받았다. 당시 그는 밀레니엄 서울힐튼호텔 총주방장을 맡고 있었다. 원래 메뉴에 있던 로스트비프를 조금 더 맛있게 만들기 위한 방법을 연구하다가 구운 고기에 소금을 뿌리는 게 아니라 고기를 죽염으로 싸서 굽는 요리법을 개발했다. 일반 소금 대신 죽염을 썼더니 고기가 딱딱해지지 않고, 육즙이 유지되고, 염도가 적당해져서 맛이 훨씬 좋았다.

“음식의 맛을 내는 데 있어서 가장 중요한 것은 소금입니다. 아무리 값비싼 재료라도 간이 잘 되어야 맛있는 요리가 되죠. 그렇기에 자기 입맛의 염도를 알고, 소금을 제대로 써야 실력 있는 요리사라 할 수 있습니다. 그냥 집어 먹어봐도 죽염이랑 정제염은 맛이 다르잖아요. 음식에 쓰면 당연히 맛 차이가 나죠. 죽염을 넣으면 간이 되면서도 잡미는 해소돼요.”

희망사항은 '인산가와 함께하는 푸드트럭'

요리명장 박효남 총주방장은 후배들을 미래의 명장들로 키우는 일에도 에너지를 쏟고 있다. 사이버대학교에서 강의를 하고 있는데, 주방에서 일하면서 꿈을 안고 공부하는 학생들에게 비전을 제시해 주는 것이 선배로서의 책임이라 생각하기 때문이다. 그리고 꼭 이루고 싶은 희망사항은 '푸드트럭'이다.

“푸드트럭을 몰고 양로원, 재활원, 보육원 등을 다니면서 이웃들에게 좋은 음식을 대접하면서 봉사하고 싶어요. 트럭에 '인산가와 함께하는 박효남 푸드트럭' 이렇게 쓰면 멋질 것 같은데요?”

죽염으로 고객의 건강관리에 힘이 되겠다는, 같은 가치관을 가진 인산가와 박효남 총주방장이 함께 만드는 '죽염 푸드트럭'이 도로 위를 달리는 모습이라니, 상상만으로도 멋지다. (21)

신선한 약쑤름으로
잃었던 기를 되살린다

뜨거운 맛 한번 보시죠

인산쑤름의 효험은 섭씨 700도에 이르는 쑤름의 열기로 체온을 올리는 데 있다. 50년 전 인류의 평균 체온은 36.8도에 이르렀지만 지금은 35.8도로 떨어졌다. 불과 1도의 체온이 떨어졌는데도 임과 질병에 시달리는 사람이 수천만에 이르게 됐다. 입추(立秋)·처서(處暑)를 시작으로 추분(秋分)·동지(冬至)로 이어지는 가을 쑤름 시즌이 돌아왔다. 우리 본래의 체온을 회복할 수 있는 기회가 온 것이다.

글 이일섭 사진 양수열, 김전덕



사람의 몸 안에는 기(氣)라고 하는 생명의 힘이 있다. 그래서 이 기가 막히면 사람의 활동력이 떨어지게 된다. 인산쑤름의 최대 효험은 이 막혀 있는 기의 통로를 뚫어 몸 안에서의 순환을 자유롭게 한다는 것이다. 현대의학으로는 해결이 안 되는 각종 불치병을 치유해 내며 사람들에게 신약(神藥)·신방(神方)의 으뜸으로 조명을 받고 있다.

인산쑤름은 어떤 약효를 기반으로 고질적인 병을 태워 없애는 것일까. 몸 위에 5분 이상 타는 쑤름을 올려놓고 불을 붙이면 쑤름은 섭씨 700도에 이르는 불덩이로 피어오르며 이 영험한 불기운은 아래쪽으로 타들어 가다 마침내 몸속으로 파고들게 된다. 이 기가 돌아다니는 통로인 경락(經絡)을 따라 오장육부(五臟六腑)를 순환하며 혈액, 골수, 근육 속에 숨어 있는 병균을 죽이고 끝내 머릿속까지 들어가 12뇌에 들어 있는 병균의 뿌리를 들어낸다. 영험한 불기운과 약쑤름의 영력을 만난 병균들은 그 기승스런 힘을 잃고 뜬금없이 모여들어 고름과 진물, 죽은 피가 되어 몸 밖으로 빠져나오게 되는 것이다.

피부에 직접 뜨는 쑤름의 효과에 서양에서도 주목

현대의학의 보고에 따르면, 쑤름은 조직 세포의 기능을 촉진시키고 면역력을 강화시키며 적혈구의 혈액색소를 증가시킨다. 이 외에도 지혈, 진통, 병리조직 제거 작용 등을 한다. 최근 서양에서도 이러한 쑤름을 써서 피부를 태우면 신경과 조직에 열 자극이 전달돼 뇌척수신경이나 자율신경 계통에 긴장도나 혈구 변화를 일으킨다고 보고 있다.

백혈구는 쑤름을 뜬 2시간 후부터 증가하기 시작해 48시간 계속된다. 아울러 식균 작용이 배가되고 적혈구와 혈소판도 증가하게 된다. 실험에 따르면, 적혈구는 쑤름을 뜬 6주일 뒤부터 증가하기 시작해 약 반년 동안 지속되는 것으로 조사됐다. 또 쑤름은 혈당량, 갈슘, 칼륨 등을 증가시키고 위장관의 연동운동과 소화액 분비를 촉진시키며 내분비 계통을 강화시

켜 준다. 쑤름을 뜨면 에너지원인 포도당, 병독에 대한 해독 작용을 하는 히스타민, 체내 유독물질을 파괴하고 혈액을 맑게 하는 이종단백체, 뇌하수체를 자극하여 장기 조직의 치유 능력을 왕성하게 하는 히스토신 등을 발생시킨다. 쑤름으로 안 낫는 병은 없다고 볼 수 있다. 또한 병이 없는 사람에게는 쑤름가는 무병장수의 비결로 처서~추분 사이에 하는 가을 쑤름의 효험은 매우 탁월하다.



배꼽을 중심으로 하는 주요 경혈 위치. 중완은 신장·간·폐·시신경 등의 병증을 치유할 수 있는 대표적인 뜬자리이며, 단전혈은 자궁혈종양·간염·담낭염을 해결할 수 있는 뜬자리다.

인산쑤름요법의 3대 뜬자리 중 하나인 족삼리는 다리 관절을 치료하는 데 효과적인 뜬자리다.

《인산쑤름요법》에 더 자세한 내용이 있어요!



인산쑤름 연구법을 행할 경우 반드시 쑤름 설명서인 《인산쑤름요법》을 옆에 두고 주요 정보와 영령, 대처법 등을 익혀야 한다. 연구법은 일반 쑤름과 달리 준비해야 할 것도 많고 유의사항, 금기사항 등 반드시 이행해야 할 부분이 많다. 이를 지키지 않을 경우 효과가 반감되거나 부작용이 생길 수 있으니 《인산쑤름요법》의 통독과 정독을 통해 내용을 숙지하는 게 중요하다.

인산쑥뜸의 효험이 최고가 되는 시기

구분	시기	최적기	비고
가을철 뜸	입추~동지	처서~추분까지의 45일(올해는 30일)	쑥뜸의 준비와 마무리까지는 3개월이 소요된다는 점을 감안해 일정을 계획하는 것이 좋다.
봄철 뜸	입춘~입하	우수~춘분까지의 45일	

나이에 맞는 뜸장 분량

연령별	40세 이전	41~50세	51~60세	61~70세
연간 뜸장 수	150~300장	500장	1,000장	2,000장

중완·단전·족삼리 세 곳이 주요 뜸자리

인산 선생은 쑥뜸을 반드시 떠야 할 사람으로 물에 빠지거나 농약·음독으로 죽을 직전에 몰린 사람, 고엽제·원폭 등 극심한 화학약독 오염자, 전신불수의 마비증 환자, 백혈병을 앓고 있는 사람을 꼽는다.

물론 기대한 결과를 얻지 못한 사례도 그만큼 있다는 점을 유념할 필요가 있다. 인산쑥뜸의 치유력이 좀 더 확실하게 나타나는 영역도 있다. 잦은 질병에 시달리는 사람, 타고난 병약 체질자, 고도의 정신 집중력을 요하는 직종 종사자, 예술가, 정신수양을 목적으로 하는 사람들에게 인산쑥뜸은 탁월한 효험을 전하고 있다. 하지만 인산쑥뜸이 해가 되는 경우도 있다. 오랫동안 병고에 시달려 기력이 극도로 쇠약한 사람, 간암환자, 음식을 먹을 수 없는 위암환자, 양약을 장기 복용한 환자 등, 기력이 약해 쑥뜸의 열기와 자극을 수용하기 어려운 사람은 쑥뜸을 떠서는 안 된다. 쑥불의 뜨거움과 고통을 견뎌낼 수 있는 체력과 정신력을 갖춘 자만이 쑥뜸 수행을 해낼 수 있는 것이다.

효과적인 뜸이 되기 위해서는 우선 뜸자리를 정해야 한다. 뜸은 대부분 특정한 경혈(經穴)에 뜨는데 주로 떠야 할 뜸자리는 중완(中腕)·단전(丹田)·족삼리 세 곳이다. 특별한 병력이 없는 사람은 단전에 뜸을 뜨면 된다. 다리 관절에 이상이 있는 사람은 통증이 오

는 곳이나 족삼리에 뜸을 뜬다. 뜸을 뜰 때 신경을 많이 쓰거나 화를 자주 내면 효력은 반감된다. 뜸이 끝난 뒤 고약을 붙이고 지내는 기간에도 항상 평온한 마음이 짐을 갖도록 해야 한다. 또 뜸장이 타고 있을 때는 온몸의 힘을 빼야 한다. 몸에 힘이 들어가면 더 아프기 때문이다. 쑥뜸은 밑지름이 3cm 이상이 되어야 하며 클수록 더 좋다.

뜸 뜨는 기간엔 약물 복용 없는 등 금기 지켜야

쑥뜸은 찬바람, 무더위와는 상극이다. 여름에는 화독을, 겨울에는 냉독을 입을 우려가 있는 것이다. 더구나 여름과 겨울은 모든 동식물의 기력이 빠지는 계절로 쑥뜸의 약효도 떨어지게 마련이다. 입추~동지 사이의 가을철 뜸과 입춘~입하 사이의 봄철 뜸이 가장 효과가 있다고 볼 수 있다. 쑥뜸을 제대로 뜨자면 적어도 3달이 걸린다. 실제 쑥뜸을 뜨는 기간은 30~45일 정도면 충분하지만 준비기간과 마무리 기간을 포함하면 90일에서 100일이 소요되는 과업이다. 그렇다고 석 달 동안 아무것도 하지 않고 오로지 쑥뜸만 뜨는 것은 아니다. 평상시처럼 생활하면서 쑥뜸의 효력을 반감시키는 유의점을 지키며 쑥뜸 뜰 몇 시간만 내면 되는 것이다.

쑥뜸을 뜨는 준비·실행·마무리의 3단계 전 기간 동안 반드시 준수해야 할 금기사항이 몇 가지 있다.

첫째는 양·한약을 막론하고 일체의 복용을 금해야 하며, 둘째로 부정한 것, 부정한 마음을 멀리하는 것이다. 셋째는 부부관계를 갖지 않는 것이며, 마지막으로 술, 담, 돼지, 오리, 육류와 생선회, 젓갈류, 밀가루 음식 등 쌀밥과 보리밥, 된장국, 김치를 제외한 대부분의 음식 섭취를 금기시해야 소기의 효과를 볼 수 있다. ㉓

인산쑥뜸 뜰 때 꼭 지켜야 할 9가지 수칙

이것만 잘 지키면 가장 건강했던 그때 그 시절로 다시 돌아갈 수 있다.

01

뜸 뜰 때 화를 내면 해롭다. 뜸을 다 뜨고 고약을 붙이는 기간에도 마찬가지다.

뜸과 찬바람은 상극이다. 바람이 들어오지 않도록 방문을 닫고 떠야 한다.



03

이른 아침이 좋지 않거나 취침 전의 공복상태에 뜸을 떠도 좋다.



04

뜸장이 타고 있을 때는 몸에 힘을 빼다.



05

족삼리에 뜰 때는 양쪽 다리 모두 뜨고, 남자는 왼쪽, 여자는 오른쪽 다리에 먼저 불을 붙인다.



06

뜸 뜨는 도중 물을 마시고 싶으면 생강 달인 물이 좋다.



07

뜸을 뜨다 뜸불이 전혀 뜨겁지 않으면 밤낮을 가리지 말고 뜰 것. 쑥뜸 무통이라고 하는 이 상태는 사람마다 다르다. 오지 않을 수도 있고 시거나 기간도 제각각이다.

08

뜸을 뜨는 중 머리가 심하게 아프거나 눈이 충혈되면 화독이 미친 것이니 즉시 뜸을 중단하고 고약을 붙인다.

09

두 곳 이상의 혈에 뜸을 뜰 때는 위에서 아래로 내려가면서 뜬다. 예를 들어 중완과 단전에 뜰 때 중완에 먼저 불을 붙인 후 시간차를 두고 단전에 붙인다.

인산가 토종 유황 발마늘 하루 20통 구워서 죽염에 찍어 먹으면 내 몸이 달라집니다



인산 김일훈 선생은 일찍이 토종 유황 발마늘의 우수성을 밝히고, 이 마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으면 병을 이길 수 있다고 했다. 공해시대 난치병 치유를 위한 인산 선생의 '구운 발마늘 죽염요법'을 살펴보고, 인산가 토종 유황 발마늘을 가정에서 제대로 굽는 방법을 알아본다. 또 마늘을 활용한 다양한 조리법을 소개한다.

글 김효정 사진 인산의학 DB·조선 DB

KEY POINT 01

이렇게 먹어야 제대로다 《신약본초》속 구운 발마늘 죽염요법

마늘은 세계 어느 나라에서나 건강식품으로 통한다. 마늘이 실제로 암세포 증식을 억제한다는 다수의 연구 결과가 발표되기도 했다. 마늘이 건강에 좋다고 뉴스에 나오기 훨씬 전부터 인산 선생은 마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으라고 했는데, 아무 마늘이 나다 제 효과를 내는 것은 아니다.

유황 뿌린 밭에서 나는 마늘을 껍질째 구운 다음, 먹기 전에 껍질을 벗겨서 죽염에 푹 찍어 하루 20통 이상씩 먹어야 한다. 밭에서 키우면 마늘이 농약이나 비료의 독을 거의 다 증발시키기 때문에 좋고, 껍질째 구워야만 마늘 속 삼정수가 유지된다. 인산 선생은 이 삼정수에 마늘의 신비가 담겨 있다고 했다. 마늘을 구워 그냥 먹어도 좋지만 치유와 원기회복이 목적이려면 죽염을 듬뿍 찍어 침이 많이 나오도록 해 씹어 먹는다. 첫 맛은 꽤 잔데, 침이 많이 나오게 오래 씹으면 잔맛이 덜해져 많이 먹을 수 있다. 마지막 포인트는 하루 20통 이상씩 마늘을 먹어야 한다는 것인데, 구운 발마늘 죽염요법을 처음 시도한다면 하루 5통 그다음에는 10통씩 차츰 양을 늘려가면 된다. 하루 5통만 먹어도 그 효과를 확인할 수 있다.

KEY POINT 02

가정에서 누구나 쉽게 구울 수 있다 가스레인지 혹은 전자레인지로

인산가 토종 유황 발마늘을 가정에서 굽기란 생각보다 어렵지 않다. 숯불이나 장작불에 구워 먹으면 더 좋겠지만 가스레인지나 전자레인지만 있어도 된다. 명심해야 할 것은 껍질째 속까지 익도록 구워야 한다는 것이다. 잘 구워진 마늘의 껍질을 까면 끈적 끈적한 삼정수를 확인할 수 있는데, 이 성분이 각종 질병 치유에 효과를 낸다.

가스레인지 : 프라이팬에 발마늘 7~9통을 올리고, 약불에 굽는다. 뚜껑은 덮는 것이 좋는데, 그냥 두면 껍질이 타기 쉬우니 집게로 자주 굴러가며 속까지 익힌다. 15~20분간 옆에서 지켜보길 추천한다.



전자레인지 : 전자레인지용 용기에 발마늘 7~9통을 넣고 뚜껑을 덮어 5~6분 돌린다. 조리가 끝나면 조심해서 용기를 꺼낸다. 한나절 지나면 수분이 날아가서 딱딱해지니 뜨거울 때 껍질을 까서 먹는 것이 좋다.

KEY POINT
03

가끔은 이렇게도 먹는다
변화무쌍 발마늘 레시피

쉽게 만들어 우아하게 즐기는
마늘향바지락수프

재료 바지락 500g, 마늘 6개, 청양고추 1개, 올리브오일 8큰술, 물 300ml
만드는 법 1 바지락은 해감해 둔다. 2 마늘과 청양고추는 슬라이스해 둔다. 3 프라이팬에 마늘과 청양고추, 올리브오일을 넣고 약불에 5분간 볶아 향을 낸다. 4 해감한 바지락을 넣어 볶는다. 바지락 껍데기가 벌어지면 물을 넣어 끓인다.



구운 마늘 향이 입맛 돋우는
마늘볶음밥

재료 밥 2공기, 마늘 10쪽, 실파 3줄기, 달걀 1개, 당근, 죽염, 후추, 올리브오일 1작은술
만드는 법 1 마늘, 실파, 달걀, 당근 등 각자의 취향에 맞게 야채를 준비한다. 2 마늘은 편으로 썰고, 실파는 송송, 당근은 잘게 다진다. 3 팬을 달궈 올리브오일을 반 두르고 달걀을 깨어 스크램블로 조리해 꺼내둔다. 남은 올리브오일과 마늘을 넣어 볶다가 조금 노릇해지면 나머지 야채를 넣어 볶아준다.



보기만 해도 건강해질 것 같은
구운 통마늘 샐러드

재료 구운 통마늘 1/2컵, 샐러드채소 적당량, 크루통 적당량, 레몬즙, 올리브오일 1큰술, 다진 양파 1작은술, 피슬리, 죽염, 후추 약간
만드는 법 1 샐러드채소는 한입 크기로 자르거나 찢어서 찬물에 담갔다가 건진다. 2 구운 마늘은 올리브오일을 두른 팬에 죽염을 조금 뿌려 굽는다. 3 드레싱 재료를 분량대로 섞어 드레싱을 만든다. 4 그릇에 채소를 담고 마늘과 크루통을 올리고 드레싱을 뿌린다.





하나씩 빼 먹는 재미가 있는 두부마늘꼬치

재료 구운 마늘 8쪽, 두부 1/4개, 브로콜리 1/2개, 새우 8마리, 올리브오일, 죽염, 후추 약간씩
만드는 법 1 브로콜리는 한입 크기로 잘라 끓는 물에 데친다. 2 두부는 키친타월로 물기를 걷고 마늘보다 조금 크게 자른다. 3 두부와 손질한 새우는 죽염, 후추로 간하고 팬에 굽는다. 4 마늘, 새우, 브로콜리, 두부 순으로 꽂고 굽는다.

알싸하고 고소한 디저트 구운마늘라테

재료 구운 마늘 1통, 우유 200ml, 꿀, 죽염
만드는 법 1 껍질째 구운 마늘을 까서 믹서기에 넣는다. 2 믹서기에 우유를 따르고 꿀과 죽염을 적당량 넣은 다음 간다. 3 구운 마늘과 죽염의 양은 취향에 따라 늘려도 좋다. 



262차 1박 2일 힐링캠프

여름을 보내고 가을 맞이하고 스트레스 보내고 힐링 '영점'

처서處暑가 지나니 가마슬더위도 한풀 꺾였어요. 하지만 죽염 굽는 무쇠가마의 장작불은 여전히 활활 타고 있습니다. 이번 힐링캠프는 하반기 첫 썩뜸캠프입니다. 썩뜸의 뜨거운 맛과 죽염의 짭짤한 맛을 제대로 배워보시겠어요?

글 한상현 사진 한준호



핑크공주들의 함박웃음

분홍색 셔츠에 파란바지를 맞춰 입은 이들은 면목어머니산악회 회원들입니다. 힐링캠프 단체 참가자들인데요, 이번이 세 번째라고 하네요. 핑크공주들의 함박웃음을 보는 것만으로도 기분 좋아 집니다.



하늘을 날고 싶어요~

두 팔을 벌리고 징검다리를 건너는 모습이 천진난만해 보이네요. 마치 하늘을 나는 것 같은 기분이 들 것 같아요.

갓 구워낸 소금기둥

죽염이 만들어지는 과정은 언제 봐도 신기합니다. 천일염을 대나무통에 넣고 구우면 이렇게 소금기둥이 되는데요, 이걸 9번 반복해야 죽염이 됩니다.

밭끝까지 시원해지는 약수

함양 상림공원 내에 있는 약수터에서 더위를 식히고 있는 이미현씨와 강덕순씨. 약수 한 바가지도 이켜면 머리부터 밭끝까지 시원해질 것 같아요.



셀카 한 장 남겨야죠 ^^

김창경·류혜경씨 부부가 죽염제조장 방문을 기념해 다정하게 인증샷을 찍고 있네요. 인증샷은 역시 셀카죠.



무더위에 아이스크림이지!

달콤하고 시원한 아이스크림을 받아들이고 어린아이처럼 행복해하세요. 상림공원 입구에선 추억의 아이스케이크를 저렴한 가격에 맛볼 수 있어요.





죽염산업화 주인공과 찰칵

김윤세 회장은 30년 전 세계 최초로 죽염을 산업화한 죽염업계의 살아 있는 전설이죠. 힐링 캠프 참가자들이라면 꼭 함께 사진 찍으세요. 만날 기회가 그리 많지 않거든요.



인산의학 강연, 힐링되네요~

힐링캠프 기간 동안 인산의학 관련 강연이 여러 개 진행됩니다. 자칫 지루할 수 있는데도 웃는 얼굴로 열심히 경청해 주셔서 감사합니다.

공기 굿! 엄지 척!

아침 산책을 나온 엄창석씨가 엄지손가락을 들어 보이며 엄지 척! 인산연수원이 위치한 삼봉산은 공기 좋기로 소문났어요.

힐링캠프를 마치며~ 손가락 하트!

262차 힐링캠프 참가자들이 기념 촬영을 하고 있어요. 이번 캠프에서 배운 인산의학을 실천하며 건강하게 사시길 바랍니다.





‘진실한 말’은 아름답게 꾸미지 않는다

도덕경 제80장

小國寡民. 使有什伯之器而不用. 使民重死而不遠徙. 雖有舟輿. 無所乘之. 雖有甲兵. 無所陳之. 使民復結繩而用之. 甘其食. 美其服. 安其居. 樂其俗. 隣國相望. 雞犬之聲相聞. 民至老死. 不相往來.

소국과민. 사유십백지기이불용. 사민중사이불원사. 수유주여. 무소승지. 수유갑병. 무소진지. 사민부결승이용지. 감기식. 미기복. 안기거. 낙기숙. 인국상망. 계견지성상문. 민지노사. 불상왕래.

천하를 통일하여 제국을 건설하거나 강대국으로 위세를 떨치더라도 그것은 한 치 앞을 내다보지 못하고 허망한 환상을 좇는 과대망상증 환자의 광기狂氣에 불과한 것이어서 그런 국가와 정치지도자는 인류 전체에 지대한 해악을 끼친 뒤 그리 오래가지 못하고 각자 스스로 처참하게 붕괴되었음을 오랜 역사가 증명해 보여주고 있다

나랏일을 처리하는 정부 조직의 규모를 작게 줄이고 백성들의 숫자를 적게 유지한다. 그러면 뛰어난 능력을 지닌 인재라 하더라도 활용할 일이 없게 된다. 즉 무위자연의 정치를 통해 백성들로 하여금 자연의 도리에 따른 소박한 삶을 살도록 할 수 있는 것이다.

백성들로 하여금 죽음을 중요하게 여겨 먼 곳으로 옮겨 다니지 않게 한다. 따라서 비록 배나 수레가 있더라도 탈 일이 없고 갑옷과 병장기가 있더라도 드러내 보이거나 사용할 일이 없는 것이다.

백성들로 하여금 노곤을 매어 문자 대신 쓸 정도로 단순 소박素朴하게 살도록 한다. 그러면 백성들은 자신들의 음식을 달게 여기고 입을 옷을 아름답게 여기며 거주하는 곳을 편안하게 여기고 미풍양속을 즐기는 소박한 삶을 살게 된다. 이웃 나라는 서로 바라볼 수 있을 정도로 가깝고 닭 우는 소리, 개 짖는 소리가 서로 들릴 정도이지만 늠너



단원(檀園) 김홍도(金弘道) - 《풍속도(風俗圖)》

죽을 때까지 서로 왕래할 일이 없도록 하는 것이 무위자연의 도리에 부합하는 이상적 정치라 하겠다.

‘자연으로 돌아가라’는 노자의 가르침에 부합하는 논리와 주장 중 ‘슬로 시티’를 위시하여 ‘슬로 푸드’ ‘로컬 푸드 운동’ ‘축소지향의...’ ‘작은 것이 아름답다’ 등 우리가 상식적으로 알고 있고 추구하고 있는 바와는 정반대로 가는 듯한 움직임들이 꽤나 활발하게 진행되고 있음은 ‘순리와 자연의 회복’이라는 차원으로 받아들일 경우 매우 고무적인 일이라 하겠다.

인위人爲, 인공人工, 조작操作 등 자연의 도리에 반하는 여러 가지 노력을 통해 이론 ‘거대한 물질문명’은 찬란하기 그지없고 눈부시기 그지없지만 그것은 어디선가 불어닥친 바람에 의해 일시적으로 일어나는 파도이자 물거품처럼 오래지 않아 소멸되고 마는 허망한 환상에 불과하다는 사실을 직시할 필요가 있을 것이다. 즉 사람이 살아가는 데 있어서 꼭 필요하거나 그렇게 하지 않으면 안 될 중요한 이유가 있는 것도 아닌 일들에 국가나 기업 또는 단체의 재정과 인력을 쏟아붓는 어리석음은 예나 지금이나 별반 달라진 것이 없다.

그러한 속성을 하루속히 깨닫지 못하면 죽을 때까지 잘한답시고 많은 백성을 총동원하여 그들의 피와 땀을 짜내고 고귀한 목숨들을 생매장하면서 전술 전략적 측면에서 아무런 쓸모조차 없는 ‘만리장

성萬里長城’을 구축하여 후대 관광객들의 코 문은 돈을 그러모으는 데에나 활용하는 현대의 어리석음에 기인한 진시황의 행위는, 그 형태와 사람만 달라져 시간과 공간을 넘어 어디에서나 지속적으로 반복될 수밖에 없을 것이다.

적은 백성의 작은 나라에서는 자연의 도리에 부합하는 정치가 행해지고 백성들은 천성天性에 따라 순리적 삶, 소박한 삶을 영위하게 된다.

따라서 비록 훌륭한 인재가 있다 하더라도 수행할 직무조차 없어서 쓸 일이 없고 수레나 배가 있어도 그것을 타고 돌아다닐 일이 없으며 갑옷이나 병장기가 있지만 그것을 드러내 보이거나 실제로 쓸 일이 없는 것이다.

천하를 통일하여 제국帝國을 건설하거나 강대국으로 위세를 떨치더라도 그것은 한 치 앞을 내다보지 못하고 허망한 환상을 좇는 과대망상증 환자의 광기狂氣에 불과한 것이어서 그런 국가와 정치지도자는 인류 전체에 지대한 해악害惡을 끼친 뒤 그리 오래가지 못하고 각자 스스로 처참하게 붕괴되었음을 오랜 역사가 증명해 보여주고 있다.

그러한 역사를 거울삼아 위정자는 인위, 인공, 조작을 배제하고 자연의 도리에 부합하는 무위 정치를 펴야 하고 백성들은 자연의 도리에 부합하는 순리적인 삶, 소박한 삶을 영위해야 한다는 것이 노자老子 가르침의 핵심이라 하겠다.



도덕경 제81장

信言不美, 美言不信. 善者不辩, 辩者不善. 知者不博, 博者不知.
聖人不積, 既以爲人已愈有, 既以與人已愈多. 天之道, 利而不害. 聖人之道, 爲而不爭.

신언불미, 미언불신. 선자불변, 변자불선. 지자불박, 박자부지.
성인부적, 기이위인기유유, 기이어인기유다. 천지도, 이이불해, 성인지도, 위이부쟁.

신뢰가 가는 진실한 말은 참답게 보이며 꾸미지 않는 법이고, 참답게 보이며 꾸민 말은 믿을 만한, 진실한 말이 못 된다. 참으로 잘못된 것이 없는 이는 여러 가지 논리로 구구하게 변명하지 않는 법이고 이런저런 논리를 들어 구구하게 변명하는 사람은 잘못된 것이 없는 사람이 아닐 것이다. 뭐 한 가지라도 제대로 아는 사람은 이것저것 여러 가지를 두루 알고 있다고 내세우지 않는 법이고 이것저것 두루 알고 있다고 내세우는 사람은 어느 것 하나라도 제대로 아는 것이 없는 사람이다.

그래서 성인은 재물이든 지식이든 많이 모아두지 않으므로, 남을 위해 일하는데도 결국에는 자기 자신의 것으로 되고 늘 남에게 주는 데도 결국에는 자기 자신의 것이 더욱 많아지게 된다. 자연의 도리는 만물에 이로우며 줄 뿐 해롭게 하지 않으며 성인의 도리는 무엇을 하더라도 다른 사람들과 경쟁하거나 다투지 않는다.

개가 짖는 소리를 '개소리'라고 하는 데 반하여 짐승 중의 왕이라고 하는 사자(獅子)가 울부짖는 소리는 '사자후(獅子吼)'라는 표현을 쓴다. 역사적으로 수많은 사람의 수많은 이야기 중 오직 석가모니 부처님의 설법만을 사자후라고 일컫는 것도 같은 맥락으로 판단된다.

옛적 어느 선사(禪師)가 “개에게 돌을 던지면 개는 돌을 쫓아 달려가 돌을 물고(韓獪逐塊) 사자에게 돌을 던지면 사자는 돌 던진 사람을 찾아내 그리로 달려가서 사람을 문다(獅子咬人)”고 한 이야기 역시 여러 가지 면에서 시사하는 바 적지 않다. 입에서 나오는 소리라는 점에서는 그저 다 같은 짐승의 소리이지만 개의 생각에서 나온 말소리와 사자의 생각에서 나온 말소리는 차원이 다르고 미치는 영향도 다르다는 것을 잘 설명해 주고 있는 이야기라 하겠다.

말을 이렇게 저렇게 그럴듯하게 아름답게 훌륭해 보이도록 꾸민다면 그 말의 신뢰성은 스스로 실추되게 마련이다. 따라서 꾸미거나 보탬이 없이 간명직절(簡明直截)하게 핵심이 되는 요지를 말하는 것이 진실한 말임을 알 수 있을 것이다. 즉 다시 말해 진실한 말은 꾸밈이 없는 것이고 꾸밈이 있는 말은 진실한 말이 아니라는 이야기이다

‘말로는 말을 다 표현하지 못하고, 말로는 생각을 모두 표현하기 어렵다(書不盡言 言不盡意)’는 주역(周易) 계사전(繫辭傳) 공자(孔子)의 설명처럼 생각을 말로 적절하게, 이해하기 쉽도록, 보태거나 꾸밈없이 표현한다는 것은 그리 쉬운 일이 아닐 것이다. 특히 말을 이렇게 저렇게 그럴듯하게 아름답게 훌륭해 보이도록 꾸민다면 그 말의 신뢰성은 스스로 실추되게 마련이다. 따라서 꾸미거나 보탬이 없이 간명직절(簡明直截)하게 핵심이 되는 요지를 말하는 것이 진실한 말임을 알 수 있을 것이다. 즉 다시 말해 진실한 말은 꾸밈이 없는 것이고 꾸밈이 있는 말은 진실한 말이 아니라는 이야기이다.

참으로 잘못된 게 없는 사람은 변명을 늘어놓지 않는 법이고 구구하게 변명을 늘어놓는 사람은 정말 잘못된 것이 없다면 무엇 때문에 구구한 변명을 늘어놓겠는가?

모두 81장 5,000여 연으로 구성된 이 도덕경은 아무런 꾸밈도, 보탬도 없이 있는 그대로 자연스럽게 우주자연의 법칙에 근거하여 살아가야 할 사람의 도리를 밝힌 지자(知者)의 진실한 말이고 제대로 표현한 훌륭한 법문(法門)이라는 사실을 감안하여 이를 잘 받아들여 실천할 경우 자연의 도리에 부합하는 소박한 삶으로 회귀할 수 있으리라는 기대를 밝힌 대목이라 하겠다. ④

글 김윤세(본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)



몽인(夢人) 정학교(丁學敎) <괴석(怪石)·묵죽도(墨竹圖)>

암, 알려야지 암 걸리면 널리 알려야지



성의 30년은 느리지만 그래도 큰 변화를 겪은 기간이다. 여성의 법률적 지위도 향상되었다. 딸도 부모의 재산을 상속받을 수 있게 됐고, 호적을 만들 수도 있게 되는 등 30년 동안의 여성 지위 변천은 과거 세기의 30년보다 훨씬 빨랐다.

30년. 필자가 느닷없이 30년 얘기를 꺼낸 것을 보고 눈치 빠른 독자들은 '인산 30년'을 얘기하는구나 했을 것이다.

그렇다. (주)인산가도 30년 세월 속에 많은 변화를 겪었다. 필자가 인산가의 변화 30년을 일일이 열거하지는 않겠지만, 필자가

인산을 안 것도 30년이다. 정확히는 31년이다. 인산 죽염으로 인산 선생을 처음 알게 됐을 때는 인산가가 아직 회사로 설립되기 1년 전이었다.

어쨌든 30년. 인산 선생과의 30년을 놓고 생각하면, 인산가가 가는 속도보다 필자가 세상을 사는 속도가 느렸다는 것을 고백한다.

인산 선생을 만나, 씩뚝을 뜨고 죽염을 먹는 등 인산 중심의 건강관리를 해오지 않았다면 어떻게 됐을까? 단적으로 말해 인산 선생을 만나지 않았다면, 사업 실패 등 인생의 여러 가지 어려움을 겪으면서 이미 죽었을지도 모른다. 어려움이 오기 전부터 인산 선생의 권유로 단전에 지독한 씩뚝을 지저뎌 덕분에 아직도 살아 있는 것은 아닌지...

자상하고 성실했던 낚시회 총무 50여 년 우정을 암으로 마감하고

얼마 전 가슴 아픈 죽음과 마주했다. 필자의 절친 K사장이 세상을 떠났다. 위암이 몸 전체로 번져 간과 척추에까지 전이됐다. 50년 넘는 친구를 암으로 잃는 슬픔이 내게 왔다. 필자가 《중앙일보》 기자 시절, 낚시평 담당을 하고 있던 때였다. 매주 낚시를 가다 시피 했을 때 만난 K. 모 낚시회 총무였다.

낚시회 총무는 월요일 아침마다 그 전주 주말의 자기 낚시회 조황釣況을 신문사 낚시평 기자에게 알려준다. 다른 낚시회는 전화로 대충 알려주는데, K는 전주의 조황을 들고 편집국까지 찾아온다. 주말에 잡은 붕어 가운데 가장 큰 놈을 골라 여탁魚拓까지 떼가지고 온다. 그만큼 자상하고 성실했던 K. 그 시절 어느 비 오는 날 밤에 걸려온 급한 전화. 두 살 짜리 딸이 끓는 물에 빠졌다는 것이다. 역수로 쏟아지는 비를 맞으며 서울대학교 병원으로 달려갔다. 응급실에서는 쳐다보지도 않는 상황. 필자가 달려들어 고래고래 고함을 치며 난리법석을 부리자 겨우 응급조치가 되었다. 그래서 그와 더 친해졌다.

몇 년 후 그는 낚시 전문가로서 방송에 나와 전주의 낚시 조항을 설명해 주는 '낚시계의 저명인사'가 되었다. 필자도 여성지 《여원》의 발행인으로서 자주 방송을 하던 때라 더 가까워졌다. 그 부인은 최근 가끔 공익광고에서 얼굴을 볼 수 있다. 부인이 스타는 아니지만 연기가 무르익었다고 웃던 K사장. 그 딸은 결혼하여 남편과 미국에서 아주 잘살고 있다. 또 아들은 '잊지 말아요 그대' 사랑을 쉬지 말아요' 등을 작곡한 유망한 청년 작곡가 김우현이다.

100년과 30년이 함축된 인산의 역사 이제는 '국민건강의 이정표'로 우뚝

필자가 인산가 30년을 얘기하면서, 50년 친구 K를 이렇게 추모하는 것은 왜 인산 30년을 같이해 온

인산 마니아이며, 절친을 인산의학 쪽으로 인도하지 못했을까 하는 자책에서다.

K를 마지막 만난 것은 1년 전쯤. 원래가 살찐 사람은 아니었지만, 그날은 유난히 말라 보였다. 어디 아프냐고 물어도 "아니 별로" 하는 것이었다. 그때쯤 인산죽염을 딱 하고 씩뚝을 뜨게 했으면 어땠을지, 그때쯤 멧돼지 똥인 물로 면역력을 높였더라면 하는 후회가 아직도 가시지 않는다. 30년 인산 마니아를 자처하면서, 50년 절친의 건강관리 하나 못해 주었다는 자책감이 아마 오래도록 필자를 지배할 것이다.

인산의학은 거의 100년의 역사를 함축한다. 인산 선생은 4~5세 때부터 신의神靈 소리를 들은 분이니 거의 100년이 맞다. 그리고 (주)인산가 30년은 현재 김윤세(전주대학교 교수) 회장이 이룩한 역사다. 그 100년과 그 30년의 의미는 인산을 아는 모든 사람의 가슴에 '건강의 이정표'로서 오래 기억될 것이다.

필자는 30여 년 동안 자주 강의와 칼럼을 통해 인산 얘기를 했지만, K사장 떠난 후 자신이 없어진다. 암 걸린 친구 하나 인산 쪽으로 인도하지 못한 자책감이 이렇게 클 줄이야.

이제는 '인산 마니아 30년'이라고, 더 큰소리로 떠들어야 한다는 생각이 든다.

암 소문내야 한다. 암 떠들어야 한다. 암 알려야지. 암 얘기는 큰소리로 떠들며 알려야 된다. 암은 떠들고 소문내야 고칠 수 있다. 암 그래야지. 암 더 떠들고 다녀라. 30년 된 인산가를 더 자신 있게 떠들어 대라고, 절친 K의 죽음이 내게 암시하고 있다. ☹



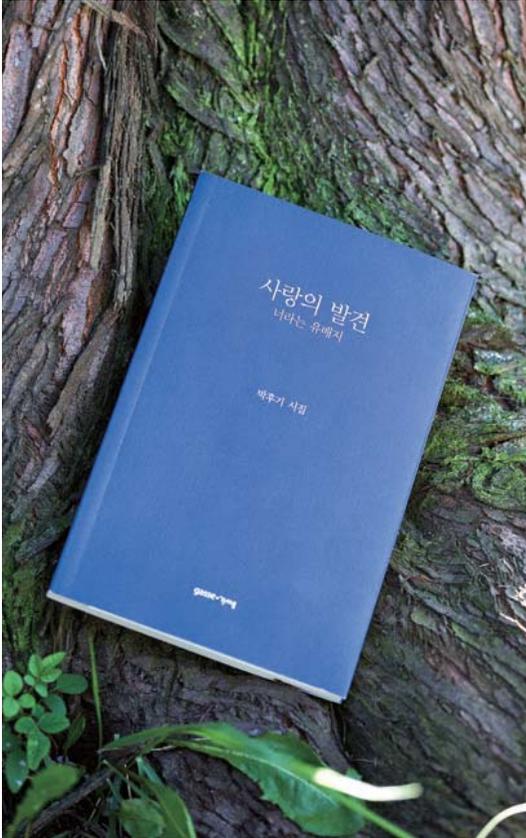
김재원 yeowonagain@naver.com
전 (여원) 발행인 / 인터넷신문 '여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 한국페미니스트클럽 회장 / DMZ 엑스포 발기인 / 예술의전당 전문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장

인산인 박흥희 이사, 시집 《사랑의 발견》 출간

“모든 病은 사랑의 결핍에서 비롯되죠”

사랑은 발견이다. 어느 날 한 사람이 눈에 띄고 가슴이 뛰다면 없던 사람이 생겨난 것이 아니라 없던 사랑이 생겨난 것이다. 21년째 인산인으로 재직 중인 박흥희 이사(필명 박후기)가 사랑하는 사람의 마음속에 유배당하고 싶은 바람을 한 권의 책으로 펴냈다. 그의 시 세계를 알아본다.

글 이일섭 사진 조현호



사랑과 유배를 테마로 써내려 간 시집 추사의 마음으로 쓴 뜻 잔잔한 반향

인산가에서 잡지 편집과 홍보 출판을 21년째 담당하고 있는 박흥희 이사, 사실 그는 박후기라는 필명을 쓰는 시인이다. 그가 얼마 전 ‘유배’를 테마로 한 다섯 번째 시집 《사랑의 발견》을 상재했다.

첫 시집으로 ‘신동엽문학상’ 수상의 영예를 얻으며 문단의 주목을 받았던 그는 이후로도 인간의 근원적 화두인 ‘삶과 죽음’의 문제에 천착하며 여러 문제작을 써왔다. 그는 몇 해 전 유배객의 심정이 되어 생사의 분별 없음과 사랑하는 이들과의 별리離離를 노

래한 십여 편의 절창絶唱으로 ‘김만중문학상’을 수상했으며 이 무렵 유배를 테마로 한 시집을 마음에 두게 됐다.

“추사 김정희는 정말 아내를 사랑했어요. 제주도 에 유배를 가셔도 오로지 아내 생각뿐이었지요. 후일 조선 남종화단의 태두가 된 제자 소치小痴 허련許鍊이 섬을 드나들며 아내의 소식을 전해주곤 했죠. 추사는 결국 유배지에서 아내의 부음을 듣게 됩니다. 그런 추사의 심정으로 얼마간 살며 시를 썼습니다. 운명대로 살아가다 어느 날 문득 사라지는 게 삶이라는 생각이 더더군요.”

굴중옥 楡中屋* 서신

추사가 아내를 생각함

바람 타는 섬에는
없는 것이 더 많습니다
하지만 어쩌다
물에는 없는 것들이 섬에 있어
나인 양 여기며
그나마 위안을 얻고 지냅니다
굴이 그중 하나입니다
속은 희며 푸른 문채를 가진
굴이 나와 같기로서니,
어느덧
물에서 가슴에 품고 지냈던
매화, 대나무, 연꽃, 국화가
시들해진 것을 느낍니다
세상에 절개는 흔한데
살림은 어둡기만 합니다
흔한 절개에 쫓겨 내려와
굴원屈原**의 시 한 구절을
떠올리며 자책하고 있습니다

‘세상 흐린데 나 홀로 맑고,
모든 사람 취했는데
나 홀로 깨어 있네
그래서 쫓겨난 것이랴오’
육백 리 제주 그 어디에도
당신을 대신할 것은 없습니다
망극한 성은과 당신,
소중한 것은 여전히
먼 육지에 있습니다
사랑은 발견입니다
돌과 파도와 비바람 속에서
문득문득
당신을 발견하게 됩니다
내가 죽을 때까지
벗어날 수 없는 것은
탱자나무 가시 울타리가 아니라
당신이라는 것을
이제야 알겠습니다

*추사 김정희가 유배당했던 제주 적소積所의 당호.

**중국 초나라의 정치가이자 시인. 전국시대 혼란기에 개혁을 추구했으나 모함과 배척으로 유배를 반복하다 돌을 안고 강물에 투신.



습니다. 처음엔 누구나 갑자기 닥친 암, 난치병 앞에서 좌절을 겪게 됩니다. 유배를 받아들이고 현실에 적응한 이들은 그렇지 못한 사람들보다 오래 살았습니다. 추사와 다산이 그러했지요. 삼심이 깊은 사람들은 몸이 상해 일찌감치 생을 마쳤지만, 마음을 잘 다스리며 절제된 생활을 했던 사람들은 오히려 장수를 했습니다. 인산가에서 만난 분들 중에서도 이만하길 다행이라며 현실을 인정하고 살아낼 방법을 찾는 분들이 자포자기한 분들보다 훨씬 오래 사시더라고요.”

그의 시에 유난히 病에 관한 소재가 자주 등장하는 것은 우연이 아니다. 21년 동안 인산가에서 느낀 소회가 남다르기 때문이다. 이전 시집에서는 침묵의 장기인 간을 병상의 아버지에게 비유한 〈간〉, 엄마의 일생을 쉬지 않고 돌아가는 공장에 비유한 〈엄마라는 공장〉이란 시가 세간에 화제가 되기도 했다. “어쩌면 그 모든 病은 사랑의 결핍에서 오는 게 아닐까, 하는 생각이 듭니다.”

시인 박후기는 2003년 〈작가세계〉 신인상으로 등단한 이후 다섯 권의 시집과 두 권의 사진 산문집, 한 권의 장편소설을 발표하며 새롭고 원대한 문학세계를 선보여 왔다. ‘신동엽문학상’과 ‘김만중문학상’을 수상한 바 있다. ☞

사랑은 사소한 것로부터의 발견이며

사랑의 결핍이 병의 원인이라고 말하는 시인

“사랑은 발견이더라고요. 아프고 힘들 때 힘이 되는 건 먼 곳에 있는 사람이 아니라 곁에 있는 사람이죠. 우리는 사랑을 곁에 두고도 잊고 지내는 경우가 많습니다. 사랑은 위대한 건 맞지만 결코 거대한 것은 아닌 것 같아요.”

그는 위로와 격려, 손을 잡고 안부를 묻는 사소한 행동 속에서 사랑은 발견된다고 말한다.

“가장 중요한 것은 자기 자신을 사랑하는 일인 것 같아요. 제가 인산가에서 만난 분들 또한 건강을 잃고 유배당한 심정으로 살아가는 분들이 적지 않았

연극 <동치미> 대학로 JTN아트홀에서 공연

父情과 夫情을 담은 훈훈한 이야기

우리네 아버지, 어머니의 가슴 훈훈한 이야기 한 편이 인산가 가족을 기다린다. 곱삭은 부정父情과 늘리 담은 부정夫情을 진솔하게 담은 연극 <동치미>가 오는 10월 9일까지 서울 대학로 JTN아트홀에서 공연된다.

올해의 연극상 수상 등 스테디셀러 공연

연극 <동치미>는 올해로 9년째 이어오고 있는 스테디셀러 공연이다. 정통 연극의 가뭄 속에 모처럼 나온 명품연극이라는 평을 받으며 '대한민국창조문화예술대상 연극부문 대상 및 작품상' '대한민국국회대상 올해의 연극상' 등을 수상했다.

우리네 아버지, 어머니와 똑같은 어느 노부부와 삼 남매. 그들이 펼쳐내는 어느 가정의 30년 가족사 <동치미>. 자칫 무거울 수 있는 소재를 공연 내내 시종일관 웃음 가득 유쾌하고 재미있게 그린 연출력이 수준급이다. 그 위에 살짝 얹은 묵직한 울림은 이 땅의 모든 아들딸의 가슴을 뜨겁하게 하는 연극 <동치미>의 참맛.

2009년 초연부터 함께해 온 중견배우 이기석과 김계선이 현재까지 남편 김 선생과 아내 정 여사 역을 맡아 농익은 연기를 보여준다. 맏딸 역에는 김혜강,



사고몽치 아들 역에는 이강, 안재완, 천방지축 작은 딸 역에는 은윤지와 이효윤이 교체출연하며 앙상블을 이룬다.  글 한상헌 사진 JTN미디어

•<동치미> 공연 정보

장소 대학로 JTN아트홀 1관(4호선 혜화역)
기간 10월 9일까지 수/금 오후 8시, 토/일 오후 4시
우대권 예약 및 사용기한 ~10월 9일까지
우대권 예약방법 공연 1일 전까지 예약가능
관람료 15,000원 / 문의 02-764-4600

절 취 선

죽염 산업화 30주년 기념

절취선 오려서 관람 시 65%할인(일반인 기준) 제공하는 이벤트입니다.

인산가 가족 특별우대권

동치미

전석
65%
할인

- 전석 4만 4,000원 → 1만 5,000원
- 1매 2인 사용 가능

예약 문의 02)764-4600



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산가함양 연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.

문의 055) 963-9991

아름다워지기 위해 선택한 ‘먹는 화장품’

좀 쑥스럽지만 나는 어린 시절, 늘 예쁘다는 소리를 듣고 살아서 스스로 언제나 예쁜 줄로만 알고 살아왔다. 그래서 외모에 대해서는 별 신경을 쓰지 않고 그 흔한 스킨·로션 하나 바르지 않고 살았다. ‘그러지 않아도 예쁘데 굳이 그런 걸 할 필요가 있냐’라는 생각 때문이었다. 그런데 어느 날 문득 거울에 비친 내 모습이나 사진 속의 내 모습을 보고는 뭔가 예전 같지 않다는 느낌을 갖기 시작했다. 가끔 TV 화면 속에 나오는 동갑내기들을 보면 어찌나 나이가 들어 보이던지 나도 다른 사람들 눈에 저렇게 나이 들어 보이는 게 아닐까 하는 의구심마저 들었다.

언젠가 가까이 지내는 언니와 동생, 나 이렇게 셋이서 여행을 하게 되었는데 며칠 함께 지내면서 언니와 동생은 밤낮으로 어찌나 얼굴에 신경을 쓰는지 바르는 것도 많고 먹는 것도 많고 정말 많은 시간과 돈과 노력을 쏟아붓는다는 것을 알게 되었다. 그때부터 주변을 가만히 살펴보니 많은 여자가 성형수술, 시술을 하기도 하고 마사지숍을 주기적으로 다니거나 또는 좋은 화장품을 구입해 쓰거나 몸에 좋다는 건강기능식품을 찾아 먹기도 하면서 엄청난 노력들을 한다는 걸 알게 되었다. 문득 나도 신경을 좀 써야 하는 것 아닌가 라는 생각이 들었다. 그렇다고 하더라도 얼굴에 뭔가를 찍어 바르는 것은 천성적으로 좋아하지 않고 무엇이 최상의 방법일까를 생각하다가 최종 결론은 우리 인산의학으로 몸을 더욱 건강하게 하면 당연히 얼굴도 아름다워지리라 판단하여 ‘건강미인’의 길을 선택했다.

그것은 바로 지금 한창 발마늘이 생산되어 공급 중인데 다른 사람에게만 많이 먹으라고 할 것이 아니라 이번 기회에 나도 한 번 제대로 먹어봐야겠다는 생각을 했다. 한 끼에 7통씩 구워서 하루에 21통을 100일 동안 먹어보라고 다짐을 하고 그렇게 실천한 지 오늘(20일)로서 7일째다.

매끼 식후에 먹으니 배가 너무 불러서 힘들고 식전에 먹으니 이미 마늘로 배가 불러서 밥을 먹기가 힘들다. 몸은 뜨거워져서 계속 시원한 음료만 생각나고, 5일째 되는 날은 정말 포기하고 싶은 마음이 간절했다. 마늘 생각만 해도 속이 울렁거린다. 포기하자니 그동안 수많은 사람에게 상담하고 강의하면서 발마늘을 하루 20통 이상 먹으라고 매번 강조했는데 내가 못 먹는 것을 어찌 다른 사람한테 권할 수 있겠는가? 다시 꾸역꾸역 먹는데 여전히 힘들어서 입가심으로 풋고추나 양파를 고추장에 찍어먹기도 하고 김치를 곁들여 먹으니 그나마 좀 더 쉽게 넘어간다. 7일째 되니 먹기가 좀 수월해지는 느낌이 든다. 그리고 벌써 변이 노랗게 잘 나오며 원래 잘 자던 잠이지만 잠이 더욱 잘 들게 된다. 또 가장 기쁜 건 얼굴색이 확 실하게 밝아졌다는 것이다. 힘들지만 이렇게 빨리 효과 나는 인산의학을 제대로 실천해서 이번 가을 땀도 잘 뜨고 확연하게 좋아진 모습으로 많은 사람의 귀감이 될 것임을 거듭거듭 다짐하면서 나는 오늘도 기쁜 마음으로 마늘 먹기를 열심히 실천하고 있다.

붙이는 곳

보내는 사람

이름 _____

주소 _____

Five empty rectangular boxes for postal code or zip code.

우편 요금 수취인 후납 부담
발송 유효 기간 2016.4.1~2018.3.31
광화문우체국 승인 제호

받는 사람

120년 건강본가

 인산家
 INSANGA

서울시 종로구 인사동5길 26 흥익빌딩 4층

0	3	1	4	9
---	---	---	---	---

붙이는 곳

붙이는 곳



120년 건강본가

 인산家
 INSANGA

가장 건강했던 그땐, 그 시절로
 이제 좋아질 것입니다

‘인건모’ 회원 가입신청서

이름 _____ 생년월일 _____
연락처 자택전화 _____ 휴대전화 _____ SMS 수신동의 예 아니오
이메일(보유 시) _____ 이메일 수신동의 예 아니오
자택 주소 _____
직장 주소 _____
기타 _____ 연락처 직장전화 _____

※ SMS(문자) 혹은 이메일에 수신동의 하시면 인산가의 각종 행사 및 최신 정보를 안내해 드립니다.

본인은 귀 모임의 제 규정을 준수할 것을 서약하며 입회를 신청합니다.

2017년 월 일 입회 신청인 성명 (인)

仁山家 귀하

(주)인산가 대표전화 1577-9585 웹사이트 www.insanga.co.kr

《인산의학》에 대한 회원님의 소중한 의견을 보내주세요.
매월 좋은 의견을 보내주신 분들을 선정해
고마움세트 A를 드립니다.



1 이번 호에 가장 유익한 기사는 어떤 것이었나요?

그 이유는 무엇인가요?

2 다음 호에서는 어떤 이야기를 다루면 좋을까요?

3 인산가에 바라고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?

독자 여러분의 소중한 의견에 감사드립니다.

인건모 회원 가입

● ‘인건모’의 가족이 되시면...

- 1박 2일 힐링캠프 참가권 증정 (사용기한: 가입일로부터 1년)
- 2 죽염 및 인산가 10% 할인 구매 (일부 품목 제외)
※ 죽염/장류/환류/도서류: 10%, 월간 《인산의학》 매달 우송

※ 인건모 가입은 가입비(5만 원) 납부를 통해 이루어집니다. 그 외 추가 회비 및 연회비는 없습니다.

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳



“식은 내 몸에 생명의 균불을 지피자!” “체온 1도 올리면 면역력 5배 높아진다” 이시하라 유키 박사의 이론대로 체온을 올려보자

설악산자연학교 가을철 쑥뜸 캠프가 열립니다

스스로 쑥뜸을 뜨며 몸 다스리는 법을 터득하는
다양한 일정이 준비돼 있습니다.

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

캠프 일시	1박 2일과 8박 9일 프로그램이 수시로 진행됩니다
내용	인산식으로 쑥뜸에 집중하며 인산식으로 생활한다. 독립 '쑥방' 안에서 인산쑥뜸을 시작부터 마무리까지 스스로 제대로 뜸 수 있도록 안내한다.
준비물	일반: 산행에 적합한 복장과 신발, 보온병, 물컵, 세면도구, 수건 등 쑥뜸: 일반 준비물에 손거울, 부드러운 솔(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 등
교통편	항공: 김해→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1 (다음, 네이버에서 '설악산자연학교' 검색)
신청/문의	010-9000-3931, http://cafe.daum.net/woosungsook (우성숙의 설악산자연학교)

우성숙 교장(인산연수원 원장)은 30년 전 우연히 《神藥》 책을 읽은 후 인산의학에 매료되어 지금까지 《神藥》 책에 적힌 대로 실천하고 자연치유를 추구하며 건강하게 살고 있는 자연인이다. 인산쑥뜸을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을 행복하게 실천하며 살아가는 힐링 하우스, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

“당신이 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 그리던 내일이다.”

랄프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오.
- 설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

내 몸에서 나간 건강 찾으러 함양에 가요!



젊은 나이를 맥없이 보낼 수야 있나!

나두야 간다! 삼봉산 힐링캠프!

청명한 가을이 시작되는 삼봉산의
푸른 숲길 속에서 깊은숨을 내쉬어 보세요!
무거웠던 몸과 마음이 숨털처럼 가벼워져요!

9월 1박 2일 힐링캠프(263·264차)

일정 9월 8(금)~9일(토)·9월 22(금)~23일(토)

장소 함양 인산연수원(경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90)

참가비 8만 원(인 기준, 인건모 우대 회원은 7만 원)

셔틀버스 운행 종각역 3-1번 출구 앞에서 7시 50분 출발

참가 신청 및 문의 1577-9585(인산가 고객센터)

힐링캠프 프로그램 함양 상림공원 산책·죽염 제조장 견학·

지리산 둘레길 완주·생활 속의 인산의학 실천 방안 강연·

김윤세 회장 특강